

# معمولاتِ مطب

خواجہ شمس الدین عظیمی



[www.ksars.org](http://www.ksars.org)

# معمولاتِ مطب

اور یہ جو بہت سی رنگ برنگ کی چیزیں اس نے تمہارے لئے زمین میں پیدا کر رکھی ہیں ان میں تمہاری ہے ان لوگوں کے لئے  
جو سمجھ بوجھ سے کام لیتے ہیں۔ (القرآن)

خواجہ شمس الدین عظیمیؒ



منظمت وواختنه

ا۔ ڈی۔ انا ظم آباد کراچی۔ 74600

مستوعبات منطبت

ترتیب وتمدین: \_\_\_\_\_ حکیم سلام عارف منطبت

سال اشعت: \_\_\_\_\_ جنوری 1998ء

کیمو رنگ: \_\_\_\_\_ اقبال لیزر کیمو رنگ، کراچی

## فہرست

9	پیش لفظ
12	الہامی
13	اعضاء کا منجمد ہونا، اعصابی کمزوری
14	احساس کمتری
16	السر
17	از کر نکلنے والے امراض
18	نگلی کا بخار
19	عام بخار
20	گروان توڑ بخار
21	ام احتیسان
22	بچوں کا کمزور ہونا، بھوک نہ لگنا
22	دودھ ہضم نہ کرنا، پیدا ہوتے ہی مر جانا
23	سفید داغ
25	یواسیر



- 26 ..... بادی بواسیر کا علاج:
- 27 ..... گروہ مشائے پتھری
- 29 ..... یاگل پن، جنون
- 31 ..... ٹی بی
- 32 ..... ہائی بلڈ پریشر
- 33 ..... لو بلڈ پریشر
- 35 ..... جگر کے امراض
- 37 ..... خارش
- 38 ..... استغاطہ حسی
- 40 ..... ایس کی بے ترتیبی اور کمی
- 42 ..... ایس کی زیادتی
- 43 ..... ٹیکوریہ
- 45 ..... جنسی رغبت میں کمی
- 47 ..... ہسٹیریا
- 49 ..... دانتوں کے امراض
- 51 ..... حافظے کی کمزوری
- 53 ..... دماغ میں ورم
- 54 ..... دماغی کمزوری



55	دوسرے.....
56	سفید ہاں.....
58	سر میں درد.....
59	جسمانی کمزوری.....
61	فالج.....
62	کھانسی.....
63	کھنکھہ والا.....
65	کان کے امراض.....
66	لقوہ.....
67	مرگی.....
69	ضعف ہاں.....
70	جریان۔ بدخوابی.....
72	جنسی کمزوری۔ اداہ کے جڑے کم ہونا.....
74	خیر نہ آنا.....
76	کمزور نگاہ.....
77	ٹیسٹ رپورٹس.....
77	مائیکرو اسکوپک جانچ.....
78	پیشاب کے ٹیسٹ (Urine DR (Detail Report.....



- 79 .....خون کے بائیو کیمیکل ٹیسٹ (Biochemical Test of Blood)
- 84 .....خون کے مائکرواسکوپک ٹیسٹ
- 87 .....مادہ تولید کے ٹیسٹ
- 88 .....پائٹھانے کا ٹیسٹ
- 89 .....بلغم کی جانچ
- 91 .....امراض میں مفید اور مضر غذائیں
- 91 .....مہاسے
- 91 .....مفید غذائیں:
- 91 .....مضر غذائیں:
- 91 .....ہاؤں کا گرنا
- 91 .....مفید غذائیں:
- 91 .....نظر کی کمزوری
- 91 .....مفید غذائیں:
- 92 .....بے خوابی
- 92 .....مفید غذائیں:
- 92 .....مضر غذائیں:
- 92 .....اوجھے سر کا درد
- 92 .....مفید غذائیں:



- 92 ..... مضر غذائیں:
- 92 ..... لکنت مفید غذائیں:
- 92 ..... ہائسلز ورم لوز تھین
- 92 ..... مفید غذائیں:
- 92 ..... مضر غذائیں:
- 93 ..... دورہ قلب
- 93 ..... مضر غذائیں:
- 93 ..... فشار خون
- 93 ..... مفید غذائیں:
- 93 ..... مضر غذائیں:
- 93 ..... زخم معدہ السر
- 93 ..... مفید غذائیں:
- 93 ..... مضر غذائیں:
- 94 ..... یرقان مفید غذائیں:
- 94 ..... مضر غذائیں:
- 94 ..... ذیابیطس مفید غذائیں:
- 94 ..... مضر غذائیں:
- 94 ..... مضر غذائیں:



- 95 ..... جوڑوں کا درجہ
- 95 ..... مفید غذائیں:
- 95 ..... مضر غذائیں:
- 95 ..... ہوائیہ مفید غذائیں:
- 95 ..... مضر غذائیں:
- 95 ..... بے اولاد لوگوں کے لئے
- 95 ..... مفید غذائیں:



## پیش لفظ

تاریخِ شہادت فراہم کرتی ہے کہ سرزمینِ عراق و عرب اندنی تہذیب کا پہلا گہوارہ تھی۔ دنیا میں طب کا فن اور علاج معالجے کے طریقے اسی خطہ سے یونان، روم اور ہندوستان پہنچے۔ یہ فن شروع میں مذہبی خاندانوں میں سیدہ بہ سیدہ منتقل ہوتا رہا۔ یونان میں اس کی زیادہ پذیرائی ہوئی۔ وہاں غیر معمولی صلاحیتوں کے انسان پیدا ہوئے۔ انہوں نے نئے نئے اسلوب سے طب کو روشناس کرایا۔ علم الادویہ اور علم الامراض کے الگ الگ باب قائم کئے۔ سرجری، علم الاجزاء، منافع الامضاء اور علم الادویہ پر کتابیں لکھیں۔ دوا سازی کا علم ایذا کیا۔

اسلام کا سورج طلوع ہوا اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”مرد اور عورت پر علم سیکھنا فرض ہے۔“

ادنیٰ برحق کی تعلیمات پر عمل کر کے اکابرین نے عمر کے سمندر میں شناوری کر کے علم طب پر بھی رہسوج کی اور اس طرح علم طب کا خزانہ منظرِ عام پر آگیا۔ ان علوم کا یونانی زبان سے عربی زبان میں ترجمہ ہوا۔ مصر، ہندوستان اور جہاں سے بھی جو فنی کتاب ان کے ہاتھ آئی انہوں نے اس کا عربی میں ترجمہ کر دیا۔ بڑے بڑے نامور طبیب پیدا ہوئے۔ تحقیقات کا سلسلہ جاری رہا۔ علوم و فنون پر بے شمار کتابیں لکھیں گئیں۔

پندرہویں صدی تک یورپ کے میڈیکل کالجوں میں رازی، ابن سینا اور زہراوی کی کتابوں کے ترجمے داخلِ نصاب تھے اور آج کی میڈیکل سائنس کو بھی ہمارے اسلاف کی کتابوں نے ترقی کی بنیاد فراہم کی ہے۔

مسلمانوں پر جب ان کے اعمال اور اپنے اسلاف کے ورثہ پر عدم توجہی کی بنا پر زوال شروع ہوا تو علم طب پر بھی زوال آگیا لیکن اللہ تعالیٰ کے نظام میں تبدیلی اور قحط واقع نہیں ہوتا۔ اس لئے قدرت ایسی ہستیاں پیدا کرتی رہی جو محدود ذرائع کے باوجود طب کو زمرہ رکھنے کی جدوجہد میں مصروف رہے۔



موجودہ میڈیکل سائنس نے سرجری اور مختلف اعضاء کی پیوند کاری میں بلاشبہ ایسی ترقی کی جس کی تاریخ میں مثال نہیں ملتی لیکن عام امراض کے علاج کے لئے نئی نئی ادویات کے تجربات نے معالج کے ساتھ ساتھ مریضوں کو بھی پریشان کر دیا۔ بیماریوں کا جز سے فائدہ ہونا واقعی طور پر اتفاقہ اور وہاں کاری انکیشن عام بات ہو گئی ہے۔

۱۹۶۹ء میں حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے رنگ و روشنی سے علاج اور روحانی طریقہ علاج سے خدمت خلق کا ہر قدم سلسلہ شروع کیا۔ انہوں نے بتایا کہ زمین و آسمان میں کوئی چیز بے رنگ نہیں ہے۔ جسم میں رنگوں کے اعتدال سے صحت قائم رہتی ہے اور اگر رنگوں میں اعتدال نہ رہے تو آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ زمین پر موجود کوئی بڑی بوٹی ایسی نہیں ہے جو کسی نہ کسی رنگ کے خلاف میں بہہ نہ ہو۔ اس کے ساتھ ساتھ ہر انسان کی یہ مجبوری ہے کہ اس کا کوئی عقیدہ ہوتا ہے۔ صراطِ مستقیم پر قائم عقیدہ توحید ہے۔ توحید کا مطلب ہے کہ ایک ذات جو دراصل کل ذات ہے۔ خالق و حاکم اور قادر مطلق ہے۔ اس ہستی نے قرآن میں اپنا تعارف اس طرح کرایا ہے:

”اللہ آسمانوں اور زمین کی روشنی ہے۔“

یعنی سموات اور ارض میں ہر موجود شے روشنی ہے۔ جس کا براہ راست اللہ کے ساتھ تعلق ہے۔ ہم جو آتشیں پڑھتے ہیں اللہ کے اسماء کا ورد کرتے ہیں ان میں اللہ کے نور کی لہریں کام کرتی ہیں اور یہ لہریں ہی مرضِ فقر کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں۔ والدِ محترم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے انیس (۲۹) سال پہلے جسمانی عوارض کو شفا کرنے کے لئے رنگ و روشنی، دعا اور جزی بوٹیوں سے علاج کے لئے ایک مکتبہ فکر کی بنیاد رکھی اور اس کو متعارف کرانے کے لئے عظیمی و داخانہ قائم کیا۔ محط اندازے کے مطابق اس طریقہ ہائے علاج سے عظیمی صاحب اب تک ۷۱۱۱۱ مریضوں کا علاج کر چکے ہیں۔

یہ ایسا طریقہ علاج ہے جس سے حکماء، ڈاکٹرز، ہومیوپیتھ، ایکوپنچر سٹ اور آئیوریدک معالجین بھی استفادہ کر سکتے ہیں۔ اللہ ہی ہے جو ہمیں پیدا کرتا ہے۔ وہی ہے جو ہمیں رزق دیتا ہے۔

”اور جب تم بیمار پڑ جاتے ہو تو اللہ ہی تمہیں شفا دیتا ہے۔“

حکیم نور محمد عظیمی

عظیمی و داخانہ

ایڈی، بے رانا فلم آباد، کراچی



وَلَا مَرِيضٌ قَلْبًا يَفْقَهُنَّ

اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی مجھ کو شفا دیتا ہے

(القرآن)

آسیب

موافقانی

نیل شمعوں کا پانی ۲-۱۲ انس صبح شام

سرخ شمعوں کا پانی ۲-۱۲ انس کھانے سے پہلے

زرد شمعوں کا پانی ۲-۱۲ انس کھانے کے بعد

ناشتے میں اور رات کو کھانے کے بعد ایک ایک چمچی شہد کھائیں

خمیرہ گاؤز بان چدوار عود صلیب ۵ گرام ناشتے کے ایک گھنٹے کے بعد کھائیں

کھٹوں میں Medicated Salt استعمال کریں

کتاب روحانی علاج میں سے ہدایات کے مطابق آسب کا علاج کریں اور پریز کریں۔ آسب کا علاج کرنے سے پہلے اجازت کا عمل

کر کے دروے فحیرات کریں۔



## الرجی

الرجی بہت قسم کی ہوتی ہے۔ الرجی میں جسم پر دووڑے پڑ جاتے ہیں، سرخ تشنات ہو جاتے ہیں۔ ان میں سخت سوزش ہوتی ہے۔ الرجی کی کوئی وجہ متعین نہیں کی جاسکتی۔ ہوا سے، دوا سے، دوا کے رد عمل سے بھی آدمی الرجک ہو جاتا ہے۔ خون میں حدت اور تیزابیت کی بنا پر بھی الرجی ہوتی ہے۔ جسم پر سرخ تشنات اور دووڑے، یا جسم میں سوزش ختم کرنے کے لئے مندرجہ ذیل علاج ہے۔

### حوافضانی

آسنائی شعاعوں کا پانی ۲-۳ اونس صبح شام پیئیں۔

سوغ جلیان ۴ گرم شام کے وقت گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو تھار لیں اور پی لیں۔ پھوک پھینک دیں۔ شربت مصفی ایک چمچ کھانے سے پہلے۔

شربت جگر ایک چمچ کھانے کے بعد۔

قرص تنکار ایک گولی رات کو سوتے وقت پانی سے۔

اگر قبض ہو تو نیم گرم پانی کے ساتھ دو گولی کھائیں۔

سندری سیپ کا علاج کریں۔

سندری سیپ ۱۲۵ گرام (جو بھر بھری نہ ہو) لے کر تیز گرم پانی سے دھوئیں۔ باون دھتے سے مونا مونا کچل لیں۔ پھر ان ٹکڑوں کو کان کے مضبوط کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنالیں، اس پوٹلی کو پانی میں پکائیں۔ یہ پانی منی کی ہانڈی یا شین لیں اسٹیل کے قہرے میں جوش دیں۔ کھانا پکانے، چائے بنانے اور پیئے میں یہی پانی استعمال کیا جائے۔



## اعضاء کا منجمد ہونا، اعصابی کمزوری

اعصابی کمزوری جب زیادہ ہو جاتی ہے تو جوڑوں میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ بیرونی بیماری سے اعضاء منجمد ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری مستقل الجھن، بیزارگی، بہت زیادہ دماغی جھکنا، نیند کی کمی، انعام ہضم کا مستقل خراب رہنا، خوف و دہشت، قناعت کا نہ ہونا، شک و وسوسوں میں مبتلا ہونا اور روحانی قدروں سے انحراف کے نتیجے میں ہوتی ہے۔

اعصابی کمزوری اور اعضاء کے منجمد ہونے سے مخلوق اپنے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنے معاملات کو اللہ تعالیٰ پر چھوڑنے کی عادت ڈالے۔ کوشش کرنے کے بعد نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیا جائے۔

نورانی

دو عدد سفید چینی کی پلینوں پر ایک مرتبہ

زردے کے رنگ اور گلاب کے عرق سے کھ کر صبح شام سرخ شعاعوں کے پانی ۲-۳ اونس سے دھو کر لیں۔  
متاثرہ اعضاء پر سرخ شعاعوں کا تیل، بالمش کریں۔ گردن کے چوڑے نیلی شعاعوں کا تیل اور پیٹ پر زرد شعاعوں کا تیل دائروں میں بالمش کریں۔

شریت شاہ عزیز ایک ایک پیچے دونوں وقت کھانے سے پہلے لیں۔

سفوف خردل ۲-۳ گرام صبح شام نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔

خمیرہ ابریشم عظیمی ۳ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

ناشتے کے بعد ایک چمچ شہد استعمال کریں۔

کھانا رشتوں کے قیل میں پکائیں۔ چکنائی، نمک اور فریج میں رکھی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔ معالج سے غذا کا چارٹ بنوا کر اس کے مطابق کھانا کھائیں۔



## احساس کمتری

احساس کمتری ایک مرض ہے جو نا آسودہ خواہشات سے پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تر آدمی اس قسم کے خیالات میں گھرا رہتا ہے کہ مجھ سے کوئی محبت نہیں کرتا، گھر یا معاشرے میں میری کوئی وقعت نہیں۔ ماں باپ دوسرے بہن بھائیوں کو چاہتے ہیں اور مجھے ہر قدم پر نظر انداز کر رہا ہے۔ ایسا شخص اپنی بات دوسروں سے منوانے کے لئے تیز لہجہ استعمال کرتا ہے اور بات بے بات غصہ کرتا ہے۔

نتیجہ میں جو لوگ فی الواقع اس سے محبت کرتے ہیں اس کے بے اعتدال طرز عمل کی وجہ سے اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی بچے کی والدہ یا والد کا انتقال ہو گیا یا دونوں اللہ کو پیارے ہو گئے۔ بہن بھائیوں نے حق تلفی کی تو بھی احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے۔ ہر ماہو نے پر اس پر اللہ تعالیٰ کا کتنی ہی انعام ہو جائے لیکن وہ احساس کمتری سے نہیں نکلتا۔ اور وہ ایسی ایسی باتیں دہراتا ہے کہ جس سے لوگ بدراض ہو جاتے ہیں۔ یہ ایسا مرض ہے جس سے وہ خود بھی پریشان رہتا ہے اور دوسرے لوگ بھی غراب میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہی صورت حال احساس برتری کی ہے۔ احساس برتری میں انسان تکبر میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ احساس کمتری سے بھی زیادہ بڑی بیماری ہے۔

مورثاتی

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَرْجُوْکَ اِنْ اَرٰیْتُکَ غَلَاوٰتِیْ

سو فعدہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔ دن میں سو فعدہ ایک۔ چھ شہد کھائیں اور اس پر بھی الرضاعت عمل لیں پڑھ کر دم کریں۔

۴۰ آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں۔ آنکھوں پر سیاہ روئیں دار کپڑے کی پٹیا باندھیں اور دس میں یہ الفاظ بار بار دہرائیں۔

میرے ماحول میں ہر چیز دُعا پروردگار ہے۔

میں کسی سے کمتر نہیں ہوں۔

میں جو چاہوں وہ کر سکتا ہوں۔



یہ عمل روزانہ پندرہ منٹ تک کریں۔

۱۰۰ مرتبہ اللہ اکبر پڑھ کر مراقبہ کریں۔ مراقبہ میں یہ تصور کیا جائے کہ آسمان سے سبز روشنی آ رہی ہے اور میرے اوپر پڑ رہی ہے۔

مراقبہ فجر کی نماز پڑھنے سے پہلے میں منٹ تک کیے جائے۔

۳۔ جوارش شری بہ نسخہ کالان ۶-۶ گرام صبح شام کھائیں۔

۴۔ ناشتہ میں اور رات کو کھانے کے بعد عمدہ قسم کی ۲-۲ کھجوریں کھائیں۔

۵۔ X129 ایچ کے سفید شیشے پر تیار رنگ پینٹ کر کے وقفہ وقفہ سے دیکھیں۔

۶۔ احساس کتری کی وجہ سے اعصابی کمزوری دور کرنے کے لئے حب یا قوت ایک ایک گولی ناشتہ کے بعد اور سوتے وقت کھائیں۔

احساس برتری والا مریض خود نمائی کے خول میں بند ہو جاتا ہے۔ کبر و نخوت میں مبتلا ہو کر اپنے آپ کو تعویذ باللہ فرعون سمجھنے لگتا ہے۔ بہت بُرا مرض ہے اگر مریض نہ چاہے اور اپنے مزاج میں تبدیلی نہ کرے تو اس مرض کا علاج نہیں ہے۔

مریض کو چاہئے کہ اپنے سے نیچے لوگوں کو دیکھے۔ اپنے اوپر والوں کی نقل نہ کرے اور توبہ استغفار کرے۔ ۱۰۰ مرتبہ استغفار پڑھ کر سبز روشنی کا مراقبہ کرے۔

غریب رشتہ داروں کی دستگیری کرے۔ ان میں عمل مل کر رہے۔

دو غنہ کدو اور دو غنہ کاہوا ام الدیاح میں مالش کرے۔ گھر میں بخور جلائیں۔ صدقہ و خیرات خوب کریں۔



## السیر

ماحول میں Fertilizer's Pollution کھاد اور غذاؤں میں ملاوٹ کی وجہ سے یہ مرض عام ہو گیا ہے۔ اس مرض میں Gases گیس کی گرمی اور Acidity سے معدہ جھلس جاتا ہے اور مرض کی شدت سے معدہ زخمی ہو جاتا ہے۔ بہت بری بیماری ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اتنی زیادہ جلن ہوتی ہے کہ آدمی بے چین اور پریشان ہو جاتا ہے۔ مرض شدید ہو جائے تو آپریشن کی نوبت آ جاتی ہے۔

### حوادثِ پانی

آسنی رنگ اور زرد رنگ شعاعوں کا پانی تیار کیا جائے۔ دو حصے آسنی رنگ پانی اور ایک حصہ زرد رنگ پانی ملا کر چمچے سے ۱۱ دفعہ پلا کر ۲-۴ گلاس پانی صبح شام استعمال کیا جائے۔

خربوزے کے بیج کی تری ۲ تولہ۔ بغیر نمک مرچ کی سل پر ہیں کر تھار منہ پائیں۔

آدھے گھنٹے تک کوئی چیز کھانا پینے منع ہے۔

خرپڑہ معجون ۶ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔ ایک گلاس پانی میں شربت شفا ملا کر ایک چمچ سپیس اسپنول ملا کر دونوں وقت کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پیئیں۔

سرخ مرچ، گرم مصالحہ، تلی ہوئی، کھنی چیزوں، بڑے گوشت اور شیور کے اندوس (ولایتی مرغی کے اندوس) سے پرہیز ضروری ہے۔



## اڑ کر لگنے والے امراض

جلد کے تین پر ت ہوتے ہیں، پہلے پر ت کے نیچے دو پر ت ہوتے ہیں۔ ایک نہایت نازک ہوتا ہے اور ایک دبیز ہوتا ہے۔ نازک پر ت کے متاثر ہو جانے سے موتی جھرہ وغیرہ کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اور دبیز پر ت کے متاثر ہو جانے سے پھوڑے، پھنسیاں، واو، چھل اور ایگزیریا کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

حوالہ شافی

۲۴ اونس سبز شعاعوں کے پانی میں سقوطِ بطحانِ رات کو اور صبح بھگو دیں۔ زلال الگ کر کے صبح شام پئیں۔ آسانی شعاعوں کا پانی ۲-۳ اونس کھانے سے پہلے۔

زرد شعاعوں کا پانی ۳-۲ اونس کھانے کے بعد۔

مرہم نیب جلد پر لگائیں۔

رات کو سوتے وقت سبز روشنی کا مراقبہ کریں۔

گھیسو اور جسے گوارہ مندل بھی کہتے ہیں کا لعاب انگریز یا پر اس طرح ملیں کہ لعاب جذب ہو جائے۔ نہایت مفید علاج ہے۔



## گٹھی کا بخار

ام الدماغ کے اندر زیادہ علاء واقع ہو جائے اور روشنی کا جھوم بہت کم ہو جائے تو Spinal Cord میں حرارت کم ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے گٹھی بن جاتی ہے۔ گٹھی سینکڑوں میں چھوٹے چھوٹے باریک کپڑے پیدا کر دیتی ہے۔ مرنیش کا ٹمپر پچھ ۱۰۸ سے ۱۱۰ تک پہنچ جاتا ہے اور ٹمپر پچھ جب ۱۱۰ سے اوپر چڑھا ہوتا ہے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔ اگر ابتدا میں مرض کی صحیح تشخیص ہو جائے اور معائنہ تجربے کار ہو تو مرنیش شفا یاب ہو جاتا ہے۔

### حوادث شافی

کتب روحانی علاج میں سے گٹھی اور بخار کا تعویذ چینی کی پالیٹوں پر لکھ کر صبح و شام نلی شعاعوں کے پانی سے دھو کر رکھیں۔ علاج میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ بیماری کو معمولی نہ سمجھ جائے۔ نیز بخار ہونے کی صورت میں فوراً کٹر سے رجوع کریں۔



## عام بخار

حوالہ نشانی

نیلی شعروں کا پانی ۲-۳ انس صبح شام۔

زرد شعروں کا پانی ۲-۳ انس کھانے سے پہلے دونوں وقت۔

حب بخار ایک ایک گولی بعد بعام۔

بخار کی صحیح تشخیص ہونے کے بعد بخار کا علاج کیا جائے۔ مومی کاغذ پر

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَتِیْتُكَ بِاَلْفِ مِائَةِ

اَلْفِ مِائَةِ اَلْفِ مِائَةِ اَلْفِ مِائَةِ

یَا خَفِیُّکَ یَا خَفِیُّکَ یَا خَفِیُّکَ

زعفران اور عرق گلاب سے لکھ کر پانی میں ڈال دیں۔ سارا دن یہی پانی پیئیں۔

بخار کا تھیر پھر دیکھتے رہیں۔ بخار ایک سو دو (۱۰۲) سے زیادہ ہو جانے تو یہ نشانی پر غصہ پانی کی پٹیوں رکھیں اور مریض کو معالج کو دیکھیں۔

بہت زیادہ تھیر بخار ہونے کی صورت میں پیروں کے تلوؤں پر لو کی کانٹھیں۔



## گردن توڑ بخار

دمخ میں ہر وقت برقی روگھومتی رہتی ہے۔ کسی وجہ سے جب دماغ میں برقی رو کا جھوم ہو جاتا ہے تو کئی قسم کے بخار شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رو کے جھوم سے اچانک رنگ بدل جاتا ہے۔ اس کا اثر جگر کے فعل پر پڑتا ہے۔ رنگ کی اچانک تبدیلی کے عمل کو یرقان کہتے ہیں۔ یرقان بگڑ کر یٹیریا یا معیاد کی بخار بن سکتا ہے۔ بخار کی ایک قسم ابل بخار ہے۔ یہ ایک سو چار سے کم نہیں ہوتا۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پیروں میں اینٹھن ہوتی ہے۔ کبھی کبھی کمر سے نیچے کا حصہ بے کار ہو جاتا ہے۔ چوتھے نمبر پر سروں توڑ بخار آتا ہے۔ اس میں جہاں غلیوں کی جگہ خالی ہوتی ہے وہاں مفلوط رنگ کی رو پانی بن جاتی ہے۔ اس بخار میں بڑی پیچیدگیاں ہیں۔ مریض کو دورے پڑنے لگتے ہیں۔ آنکھیں ضائع ہو سکتی ہیں۔ دماغ کی کارکردگی متاثر ہو سکتی ہے۔ بخار کا صحیح علاج نہ ہو تو اور بھی بہت سی جسمانی کمزوریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ایلو پیٹھی میں اس کو Meningitis کہتے ہیں۔ غلیوں میں مفلوط رنگ کی جو رو پانی بن جاتی ہے اس پانی کو نکال دینے سے صحیح علاج ہو جاتا ہے۔ اس بخار کے علاج میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ ایلو پیٹھی طریقہ علاج زیادہ مفید اور کامیاب ہے۔



## ام الصبیان

بچوں کا زیادہ روننا، اپنے آپ یا دوسروں کو نوچنا، بغیر کسی وجہ کے بار بار منہ ہونا، جسم پر سے گوشت ختم ہو جانا، سوکھ کر کانٹے کی طرح ہو جانا، پانی کی طرح دست آئند آنکھوں میں جھٹے بن جانا اور خواب میں ڈرنا یہ سب ام الصبیان کے مرض کی علامات ہیں۔

عوامل قافی

نارنجی شعاعوں کا تیس روزانہ پورے جسم پر مالش کریں اور نارنجی شعاعوں کا پانی بچے کو پلائیں۔ (خوراک عمر کے لحاظ سے متعین کریں۔)

روغن سمبھون تلخ تیار کروہ ترکیب عظیمی دواخانہ کمر اور گردن کے جوڑ پر مالش کریں۔

ام الصبیان کا تعویذ مومی کاغذ پر لکھ کر بچے کے گھٹے میں ڈال دیں۔

ہر جمعرات کو تعویذ کو لوہاں کی دھوئی دیں اور پانچ روپے بچے کے صدقے کی نیت سے خیرات کریں۔



بچوں کا کمزور ہونا، بھوک نہ لگنا،

دودھ ہضم نہ کرنا، پیدا ہوتے ہی مر جانا

ان حالات کی وجہ سے ماں کے دماغ میں ان خیموں کی کمزوری ہوتی ہے جو بچے کی تخلیق کرتے ہیں۔ ماں کے دماغ کی کمزوری کی وجہ زیادہ تر گھر کا ناخوشگوار ماحول ہوتا ہے۔ نیز لیکوریا کا مرض، دورانِ حمل حیر و دوائیوں کے استعمال سے بھی ماں کے پیٹ میں بچوں کی نشوونما صحیح نہیں ہوتی۔ میاں بیوی میں ذہنی ہم آہنگی نہ ہونے سے بھی بچے کمزور پیدا ہوتے ہیں۔ ام الصدیان کا تھکنا، زرد رنگ کے پھلنے کاغذ پر لکھ کر بچے کے گلے میں ڈال دیں۔ ہر جہمات کو پاچا روپے صدقے کی نیت سے خیرات کر دیں۔ دودھ ہضم نہ ہوتا ہو اور بار بار دست آتے ہوں تو سوف ایک گرام، پودینہ ایک گرام، بڑی الائچی ایک عدد آدھا کلو پانی میں جوش کر کے چھان کے عمر کے حساب سے بچے کو پلائیں۔

مرہم زرد و پلے ہاتھ سے پیٹ پر مالش کریں۔ بچہ دبا ہوا اور اس کے اعصاب کمزور ہوں تو عظیمی روغن سورنجان جسم پر مالش کریں۔ زرد شعاعوں کا پانی ایک ایک اوٹس صبح شام پلائیں۔ عمر کے حساب سے خود اک متعین کر کے پلائیں۔



## سفید داغ

بدن پر سفید داغ جن کو طبی اصطلاح میں برص کہتے ہیں جلد کی خرابی سے ہوتا ہے۔ جلد کو جو غذا تقویت پہنچتی ہے وہ کسی قدر چمکی رہ جاتی ہے اور باغی کی طرف مائل ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جلد پر سفید داغ نمودار ہو جاتے ہیں۔ جلد کے اوپر جہاں داغ ہوں انہیں چمکی سے پکڑ کر اوپر اٹھائیں اور اس میں سوئی چھو دیں۔ اگر داغ شدید جگہ میں سے خون بہہ جائے تو یہ مرض قابل علاج ہے اور اگر پانی جلدی رہے تو یہ نکلے تو یہ مرض ناقابل علاج تصور کیا جاتا ہے۔

برص دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک قسم یہ ہے کہ جسم پر سفید چھوٹے چھوٹے داغ پڑتے ہیں اور یہ داغ بڑھتے رہتے ہیں۔ دوسری قسم یہ ہے کہ جسم پر سفید داغوں کی طرح سیاہ داغ بن جاتے ہیں اور یہ بھی پورے جسم پر پھیل جاتے ہیں۔

معمولاً نشانی

سرخ شمعوں کا پانی ۲-۱۲ انس صبح شام۔

زال ستوف برص ۳ گرم عرق برص ۵ تولہ میں ملا کر صبح شام پیئیں۔ ستوف برص کا پھوک گنا کے سرکہ میں پیئیں کہ داغوں پر لگائیں۔

مریض کو بستر پر لٹادیں اور جہاں جہاں داغ ہوں وہاں چار منٹ تک سرخ شمعیں ڈالیں۔ شمعیں ڈالنے کا عمل دن میں دس بجے سے بار بجے کے وقت میں کریں۔ سرخ شمعوں کا تیل رات کے وقت بیرونی طور پر برص کے داغوں پر مالش کریں۔

129x (شیشے سے مراد منہ دیکھنے والا آئینہ نہیں ہے) سلیٹی رنگ آکل پیٹ کر کے شیشے کو فریم میں لگا کر دیوار پر لٹکا دیں۔ چار فٹ کے فاصلے سے کرسی پر بیٹھ کر تین منٹ تک تین وقت دیکھیں۔ اس طرح کہ چہرے میں دھماکے لگنے پورے ہو جائیں۔

روزانہ ایک پاؤ سرخ نم لٹکا جائے۔ گرم اشیاء اور سفید رنگ کی اشیاء مثلاً دودھ، دہی اور چاول وغیرہ سے پرہیز کریں۔



رات کو سوتے وقت تنہائی میں بیٹھ کر ۱۰۰ مرتبہ

قُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَا اَعْجُزُكَ الْكَافِرُ وَالْكَافِرُ

پڑھ کر گلابی رنگ کی روشنی کا مراقبہ کریں۔



## بو اسیر

پاخانے کی جگہ کناروں پر سے ہو جاتے ہیں۔ اسی کو بو اسیر کہا جاتا ہے۔ بو اسیر دو قسم کی ہوتی ہے۔ جس مرض میں خون یا زرد رنگ کا پانی پاخانہ کے راستہ خارج ہوتا رہتا ہے اس کو خونی بو اسیر کہتے ہیں۔ جس میں خون وغیرہ نہیں نکلتا اسے ہادی بو اسیر کہتے ہیں۔

بڑا نامہ اور مرض ہے۔ مرض کے مقام پر خارش ہوتی رہتی ہے۔ مریض ہر وقت تکلیف محسوس کرتا ہے۔ یہ مرض زیادہ دیر بیٹھے رہنے، دانگی قبض، بہت زیادہ مصالحے دار غذائیں کھانے، شراب پینے اور نشہ آور چیزوں کے استعمال کرنے، بہت زیادہ چٹ پٹی، چکنی اور ثقیل چیزوں کے کھانے سے ہوتا ہے۔ بعض اوقات بو اسیر کی تکلیف اتنی شدید ہوتی ہے کہ مریض بے چین ہو جاتا ہے اور اس کو کسی طرح چین نہیں ملتا اور دوا کھتے بیٹھتے ہائے کرتا رہتا ہے۔ تکلیف کی شدت اتنی زیادہ ہو جاتی ہے کہ مریض کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ شدید تکلیف کا فوری علاج یہ ہے:

### حوالہ شافی

مریض تین مرتبہ عواما مٹا لہری لا الہ الا حق

چھ کراگلشت شہادت پر دم کرے اور انگلی ٹھنڈے پانی میں ڈال دے۔



## بادی بو اسیر کا علاج:

ہیز شععوں کا پانی ۲-۱۲ انس صبح شام۔

زرد شععوں کا پانی ۲-۱۲ انس کھانے سے پہلے۔

قرص بو اسیر صبح نہار منہ ۲ گولی ہیز شععاتوں کے پانی کے ساتھ۔

حب بیکار ۲-۳ گولی بعد بعام۔

دست آنے کی صورت میں حب بیکار استعمال نہ کریں۔



## گردہ مثانہ میں پتھری

تمام خون جو جسم کے کسی بھی حصے سے گزرتا ہے۔ گردوں میں چلا جاتا ہے۔ گردے اس کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔ گردے شکر تولتے ہیں۔ اگر شکر زیادہ ہے تو اسے مثانے میں چھینک دیتے ہیں اور ایسے بہت سی رطوبتیں ہیں جو گردوں میں تولی جاتی ہیں۔ زیادہ مقدار مثانے میں چلی جاتی ہے اور صحیح مقدار خون میں گردش کرتی رہتی ہے بالآخر ان فاسد مادوں سے مثانہ بھر جاتا ہے اور یہ فاسد مادے پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتے ہیں۔ اگر فاسد مادے پوری طرح خارج نہ ہوں تو گردوں میں اور مثانے میں پتھری بن جاتی ہے۔ گردوں میں ورم ٹھنڈک کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دوسرا سبب ریگ مثانہ ہے۔

حمولہ افشانی

کتاب روحانی علاج میں سے گردوں کے جملہ امراض کا علاج دو عدد سفید چینی کی پلیٹوں پر لکھ کر سبز شعاعوں کے پانی ۲-۱۲ اونس سے دھو کر صبح شام پیئیں۔

سبز شعاعوں کا تیس گردوں کی جہد مالش کریں۔

صبح شام قرص اکسیر گردہ ۲-۲ عدد بھرہا ٹریٹ ہزوری ۲ تولہ۔

عرق بادیان، عرق گاؤزبان ۵-۵ تولہ کے ہمراہ استعمال کریں۔

جوارش زرعوئی ۶ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

پتہ کی پتھری کے لئے روزانہ صبح نہار منہ ایک عدد سیب کھانا، انھوص مفید ہے۔

پتہ، گردوں اور مثانہ میں پتھری کے مریضوں کو دن میں آٹھ دس گلاس پانی پینا چاہئے۔



نئی شعاعوں اور سبز شعاعوں کا پانی دن میں ایک ہارپینا مفید علاج ہے اور گردوں کی چھ سبز شعاعیں ذالنا مفید ہے۔ اگر اس کا سبب  
ریگ مثلاً ہو تو ندرتھی شعاعوں کے پانی کی خوراک صبح شام پینیں اور ندرتھی رنگ کی شعاعیں گردوں پر ڈالیں۔  
معالج کے مشورے سے پرہیز کریں۔



## پاگل پن، جنون

صحت بخش لہروں میں جب شناخت شامل ہو جاتی ہے تو خون متاثر ہو جاتا ہے۔ دماغ کی انتہائی ہارک ہارک رگوں میں خون کی ترسیل اعتدال میں نہیں رہتی۔ اس غصے کو بار بار دہرائے سے شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے حواس بے ترتیب ہو جاتے ہیں۔

پاگل اور مجنون آدمی دین و دنیا کے کام کا نہیں رہتا۔ مرض کی شروعات میں علاج کر لیا جائے تو مرض ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر یہ انتہا ہو جائے تو مرض کا ختم ہونا مشکل امر ہے۔ اس مرض کے اسباب یہ ہیں۔

۱۔ سوداویت کا غلبہ اور علاج کی طرف سے بے توجہی

۲۔ بہت زیادہ سوچنا، غم زدہ ہونا

۳۔ یواسیر اور حیض کا خون بند ہو جانا

۴۔ کثرت مباشرت

۵۔ جسمانی مشقت کی زیادتی

۶۔ مدت تک ناقابل برداشت جگہ سکونت اختیار کرنا

۷۔ بہت زیادہ نمک کا استعمال، شور، ماحول میں پلوٹن، گنگ، دھارک، مقام میں رجنہ، سیاہ لباس اور کالی اشیاء سے بہت زیادہ قربت ہونا۔

جب یہ علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو مریض کے افکار و خیالات میں فساد برپا ہو جاتا ہے تو وہ بھی ہو جاتا ہے۔ چہرہ زردی یا سیاہی غالب آ جاتی ہے۔ آنکھیں گدلی اور بے رونق ہو جاتی ہیں۔ حیران و پریشان اور کہیں گم نظر آتا ہے۔ ہر چیز سے ڈرتا ہے۔ معدہ اور جگر متاثر



ہوتے ہیں۔ قبض کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ پاگل اور مجنون مریض کو نیند کم آتی ہے۔ ایک جگہ بیٹھے رہنا پسند کرتا ہے۔ بعض اوقات رو رہا ہے گڑگڑاتا ہے اور بعض اوقات خود بخود ہنسنے لگتا ہے۔

### حوالہ نشانی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۳ اونس صبح شام پئیں۔

نیلی شعاع میں روزانہ دس منٹ پیشانی اور دماغ پر ڈالیں۔

ہڈیان کی صورت میں اور غوائی رنگ کی شعاعوں کے پانی میں کپڑے کی پیوں بھگو کر تین مرتبہ مریض کے سر پر رکھیں۔  
ناشتہ کے بعد ایک گچھا شہد کے اوپر

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دم کر کے کھلائیں۔ علاج میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ مناسب ہے کہ اس سلسلے میں Neuro Surgeon سے رابطہ کریں۔



## ٹی بی

### حوالہ نشانی

تپ دق میں سرخ رنگ کا پانی ۲-۱۲ اونس صبح شام پیئیں۔

ایک گھنٹے کے بعد نئی شعاؤں کا پانی ایک اونس پیئیں۔

چار گھنٹوں کے بعد نارنجی رنگ کا پانی ایک اونس پیئیں۔

چار گھنٹوں کے بعد نیلے رنگ کی شعاؤں کا پانی ایک اونس پیئیں۔

صبح کے وقت پچھپھڑوں پر سرخ شعاؤں میں ڈالیں۔ پچھپھڑوں میں درخ ہوں یا پانی بھر گیا ہو تو ایک وقت نارنجی شعاؤں کا تیل مالش کریں۔

دوسرے وقت نیلی شعاؤں کا تیل سینے، کمر اور پچھپھڑوں کی جگہ ۵-۵ منٹ دائروں میں مالش کریں۔

تجربہ میں یہ بات آئی ہے کہ نیلی شعاؤں کے تیل کی خارجی مالش سے گلے ہوئے اور ناقابل علاج پچھپھڑوں کو اللہ نے صحت دی ہے۔

رات کو سونے سے پہلے سورہ یوسف کی چکی آیت

اَلرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ ۝ اٰیٰتُ الْکِتٰبِ الْخَبِیْرِ ۝

۱۰۰ مرتبہ پڑھ کر ۱۵ منٹ تک نیلی روشنی کا مراقبہ کریں۔



## پانی بلڈ پریشر

اس مرض میں خون کا دباؤ براہ جاتا ہے۔ خون کے دباؤ سے وہ قوت مراد ہے جو دل کے سکڑنے پر رگوں کی لچکدار نالیوں کو پھیلائے میں صرف ہوتی ہے۔ دل ایک پمپنگ مشین کی طرح سینے کے اندر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہے۔ دل کے سکڑنے کی طاقت اگر اعتدال پر نہ رہے تو خون کا دباؤ (بند پریشر) بڑھ جاتا ہے۔

### حوالہ نشانی

سبز شعہاں کا پانی ۲-۲ اونس صبح شام ہمراہ قرص شفا ۲۲ گولی۔

شریت آب شفا و تاثیر کے بعد اور سورج غروب ہونے سے پہلے پئیں۔

دونوں وقت کھانے کے بعد سحوف وفاق ۲-۲ گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔ اسروں ہمراہ دودھ ایک گولی اور عرق گلاب۔

روغن گوسیز گرمی میں رات کے وقت اور سردی میں دوپہر کے وقت سر میں جذب کریں۔

سونے سے پہلے گرمی میں غسل کر کے اور سردی میں دھو کر کے ایسی جگہ جہاں روشنی نہ ہو یا کم سے کم روشنی ہو مصلے پر بیٹھ کر ۱۰۰

مرتبہ

پانی تھوڑا سا

پانی تھوڑا سا

چاھ کر سبز روشنیوں کا مراقبہ کریں۔ نمک سے پرہیز کیا جائے۔

نوٹ: اولیٰ بند پریشر والے مریض سبز روشنی کا مراقبہ نہ کریں۔ اس سے نقصان ہوتا ہے۔



## لوبلڈ پریش

بعض لوگوں میں خون کا دباؤ فطری طور پر کم ہوتا ہے۔ یہ بیماری نہیں ہے۔ خون زیادہ بہہ جانے سے دست اور تھکے کی زیادتی سے بھی دوران خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ اعصابی تناؤ اور جذباتی جھپٹاؤ سے بھی یہ صورت واقع ہو سکتی ہے۔

معالج کے لئے ضروری ہے کہ دوران خون میں کمی کا سبب تلاش کرے۔ اصلی سبب معلوم ہونے کے بعد لوبلڈ پریش کا علاج ہونا چاہئے۔

حوادثاتی

۱۔ سرخ شعاعوں کا پانی ایک ایک اونس صبح شام۔

۲۔ مریض کو سرخ رنگ شعاعوں میں رہنا پڑے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایسی کھڑکی میں جہاں سے براہ راست سورج کی شعاعیں گھرے میں آتی ہوں، سرخ رنگ کا شیشہ یا سرخ رنگ کی پلاسٹک شیٹ لگا دی جائے اور جب سورج کی شعاعیں گھرے کو سرخ کر دیں تو اس سرخ شعاع میں مریض آرام کے ساتھ اس طرح لیٹے کہ سورج کی شعاعیں اس کی کمر پر پڑتی رہیں۔

۳۔ قرص اذراقی ایک گولی منٹے میں رکھ کر دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ کھائیں۔

جب یا قوت ایک گولی ناشتے کے بعد، جوارش پالینوس ۳۰ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

۴۔ سورج زوال کے بعد آرام دہ نشہ۔ ۳ سے چھ گرام ۴۱ مرتبہ

یا قوت کل ۳ گولی یا قوت کل ۳ گولی

چھ گرام کھائیں، ہند کر کے پندرہ منٹ تک گاڑی رنگ روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔ کھانوں میں نمک کا پریز نہیں کرنا چاہئے۔

۵۔ کافی کے بیج، سوکھ ہم وزن ہیں کر سفوف بنالیں۔



ایک پیالی جوش دے کر پانی میں ایک چمچی (Teaspoon) ڈال کر عشرتی سے اُچھانپ دیں۔ گھڑی دیکھ کر تین منٹ کے بعد یہ پانی بہت سفوف کے پی میں۔ نہایت تجرب علاج ہے۔

جسم میں جب خوں دوڑتا ہے تو رگوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس دباؤ کو ہڈی پر یشر کہتے ہیں۔ ہڈی پر یشر کا تعلق شریانوں کے پہیلے اور سکڑنے سے ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے اسباب کا ابھی تک پوری طرح پتہ نہیں چل سکا ہے۔ کبھی اس کا سبب ایک ہوتا ہے اور کبھی کئی اسباب ہوتے ہیں۔ گردوں کے امراض اس کا سب سے اہم سبب بیان کیا جاتا ہے۔



## جگر کے امراض

جگر میں لاکھوں قسم کی برقی رو ہر وقت دوڑتی رہتی ہیں۔ جگر اپنی ساخت میں اتنا مضبوط ہوتا ہے کہ چند روز سال تک بیمار یوں کا مقابلہ کرتا ہے۔ چند روز سال کے بعد مقابلے کی نکت ہائی نہیں رہتی۔ اس میں اور ذخیروں کے علاوہ گلائیکو جین (منھاس) کا بڑا ذخیرہ ہوتا ہے۔ یہ منھاس ہی جسم کی سب سے بڑی قوت ہے۔ جب جگر کے اندر خیر صحت مند خیموں کی مقدار لاکھوں گنا زیادہ ہو جاتی ہے تو جگر کا السر ہو جاتا ہے۔ جگر کا تعلق براہ راست معدے اور آنتوں سے ہے۔ آنتوں میں قدرت کا ایک خاص پڑو لگا ہوا ہے جس کو لہلہ کہتے ہیں۔ لہلہ کے اوپر جسم کو صحت مند رکھنے کی ذمہ داری ہے۔ لہلہ حسب ضرورت جگر کو انسولین دیتا ہے۔ انسولین کی کمی سے ذیابیطس ہو جاتی ہے۔ جس کا پرہیز کے ساتھ اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ انسانی جسم کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔

حواشی

عظمی جگر جو شہد ہرات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ نہیں۔

ذرد شعہوں کا پانی ۲-۲ اونس صبح شام۔

بیگنی شعہوں کا پانی ۲-۲ اونس کھانے سے پہلے۔

حب کبد کھانے کے بعد ۲-۲ عدد۔

حب مفتی ایک گولی رات سوتے وقت۔

ذرد شعہوں کا تیل جگر کی جگہ پیٹ پر جگہ سے دباؤ کے ساتھ انگلیوں سے مالش کریں۔

رہم ذرد پیٹ پر مالش کریں۔

معالج کے مشورہ سے غذا کا چارٹ بنائیں اور اس پر مستقیماً عمل کریں۔



سب کاموں سے فارغ ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے ۱۰۰ مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کُونِ الْخَمْرَةِ اَوْ الْكَلْبَاتِ بِرَبِّیْ

پڑھ کر سب روزہ نشینوں کا مراقبہ کریں۔

گلری یا سردوں کی خرابی سے اگر جسم پر دم آجائے تب بھی یہی مراقبہ کریں۔ گھر کی بڑھی ہوئی حرارت کو متوازن کرنے کے لئے انٹاس، لیووں، انگلر، گرپ فروٹ، انجور اور سیب کھائیں۔

اے بھی بغیر دودھ کے پینا چاہئے۔ ذیابیطس کے مریض میں جسم کمزور ہو کر سوکھنے لگتا ہے اور جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔

ذیابیطس میں پھلنا پیدل چننا، ٹکلی ورزش کرنا اور نظامِ غذا پر اشیاء سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔

علاج کے ساتھ ساتھ کمزوری دور کرنے کے لئے حبِ مشکى بہترین دوا ہے۔ حبِ مشکى کا نسخہ حضور قائدِ باباِ اولیاء رحمۃ اللہ علیہ کا عطا کردہ ہے۔



## خارش

سبز شعروں کا پانی صبح شام ۴ تا ۱۲ انس۔

زراں سفوف جلعوان صبح نہار منہ۔

شریت مصفیٰ ایک ایک چمچ دونوں وقت کھانوں سے پہلے پئیں۔

شریت آپ شفا دہشتے کے بعد اور شام کو عصر کے بعد آدھے گلاس پانی میں گھول کر پیئیں۔

نیلے رنگ کی روشنی میں آدھے گھنٹے تک لیئیں۔

سفوف خارش ہاریل کے تیل میں حل کر کے دھوپ میں بیڑ کر پورے جسم پر ملیں۔ ایک گھنٹے کے بعد نیم کے پتوں کے پانی سے غسل کریں۔ معالج کی ہدایت پر پریز ضروری ہے۔



## اسقاط حمل

لیکوریہ کی زیادتی سے اندرونی اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بار بار اسقاط حمل ہو جاتا ہے۔ ضروری ہے کہ لیکوریہ کا علاج کیا جائے۔ اندرونی سسٹم کو درست کرنے اور ڈھیلے پن کو ختم کرنے کے لئے:

عمولائشی

جامنی شعاعوں کا پانی صبح شام ۳-۲ اونس۔

زرد شعاعوں کا پانی کھانے سے پہلے ۳-۲ اونس۔

سبز شعاعوں کا پانی کھانے کے بعد ۲-۱ اونس۔

سرخ رنگ شعاعوں کا پانی ۱-۱ اونس۔

ناشتے کے بعد اور رات کو سوتے وقت پیئیں۔

مہل عنبری بہ نرٹ عظیمیہ دو اونس صبح شام ۶-۶ گرم دودھ سے کھائیں۔

حب یا قوت ناشتہ کے بعد اور رات سوتے وقت ایک ایک عدد استعمال کریں۔

شریت آب شفا کھانے سے پہلے ایک ایک بڑا چمچ۔

قرص ایف ۳-۲ گولی کھانے کے بعد۔

مرہم زروچین پر لٹس کریں۔



ام الصبیان کا نقش ہرن کی جھلی یا مومی کاغذ پر لکھ کر، نیلے کپڑے میں سی کر گلے میں پہن لیں۔ نقش کی زکوۃ پانچ روپے ہر جمعرات کو خیرات کریں اور ولادت کے بعد یہ نقش اتار کر نو مولود کے گلے میں ڈال دیں۔ تین ماہ تک یہ نقش بچے کے گلے میں پڑا رہے۔ اس کے بعد بہتے پانی میں ڈال دیں۔



## ایام کی بے ترتیبی اور کمی

ایام کی کمی یا بے ترتیبی سے چونکہ طبعی طور پر صفائی نہیں ہوتی۔ اس لئے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً اہیت بڑا ہونا، نموں میں دکن، ایام سے پہلے شدید درد اور بے ترتیبی۔ شکایت اگر پرانی ہو جائے تو رحم میں ورم آ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے تولید کا سلسلہ قائم نہیں رہتا۔ جسم پھولنا شروع ہو جاتا ہے۔ کمر میں درد اور اعضا۔ کھنی عام ہو جاتی ہے۔ ایام کی کمی اور بے ترتیبی سے چہرے پر زائد بال بھی نکل آتے ہیں۔ نکلام ایام اگر عمر سے پہلے بند ہو جائے تو خواتین کے اندر مردانہ خصوصیات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

حوالہ نشانی

نیلی شمع عموں کا پانی ۲-۳ اونس صبح و شام۔

سرخ شمعوں کا پانی ۲-۳ اونس کھانے سے پہلے۔

زرد شمع عموں کا پانی ۳-۴ اونس کھانے کے بعد۔

ہینگنی شمعوں کا تیل کمر کے آخری جوڑ پر رات کے وقت اور صبح دس دس مساف واکروں میں مالش کریں۔

قرص مدر ۲-۴ گولی ہر گھنٹہ ہینگنی شمعوں کا پانی۔

شریت مدر درد پہرے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے دو پیچھے۔

نوٹ: اگر آنتیں کمزور ہوں اور تھکچٹ اور دستوں کا عارضہ ہو تو قرص مدر استعمال نہ کریں۔

مرہم زرد و ناف کے چاروں طرف مالش کریں۔



حکومتِ محکمہ

۱۰۰ پر پڑھ کر چھ مہینے روشنی کا مراقبہ کرنے کی ہدایت کریں۔ روزانہ پڑھنا آٹھ ایک ماہ تک پندرہ منٹ مراقبہ کریں۔



## ایام کی زیادتی

حوالہ نشانی

صبح شرم قرص استحضار ۲-۴ گولی ہر او شربت انجبار ایک ایک چمچ۔ تخم ریحان پانی میں بھگو دیں۔ ۲۰ منٹ کے بعد شربت آب شفا میں ملا کر دونوں وقت کھانا کھانے سے پہلے پیئیں۔

بہت زیادہ زیادتی ہو اور خون کسی طرح بند نہ ہوتا ہو تو لیزیدی ڈاکٹر سے انکلیشن لگوائیں یا برف کے ٹھنڈے پانی میں ہڈیاں بھگو کر پیڑو پر رکھیں۔

x912 شیشے پر سبز رنگ چسٹ کرا کر ہار دیکھیں۔ اس طرح کہ کبھی دس اور کبھی پندرہ منٹ ۲۳ گھنٹے میں آجائی تھکتے تک۔ مریض اور شیشہ کا فاصلہ 6 فٹ ہونا چاہئے۔

معالج کے مشورے سے پرہیز ضروری ہے۔ بعض اوقات اتنی زیادہ Bleeding ہوتی ہے کہ کسی علاج سے ٹھیک نہیں ہوتی۔ اگر علاج کارگر نہ ہو تو مرخص کو چاہئے کہ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کر کے آپریشن کروالے۔ اکثر خواتین آپریشن سے خوف زدہ ہوتی ہیں۔ انہیں بتایا جائے کہ آپریشن کے بعد صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ لیکن آپریشن اس وقت ہونا چاہئے جب علاج کی تداویر ناکام ہو جائیں۔

اس مرض میں سبز روشنیوں کا مراقبہ مفید ثابت ہوا ہے۔

ایم کی زیادتی میں کچنر کی پھلیاں، چاولوں کی بیج، مرہ آمہ مفید ہے۔ کیونکہ ان میں حیاتیات ای (E) اور کے کے (K) موجود ہے۔



## لیکوریہ

لیکوریہ یا یہ مرض ہے جس سے عورت کے اندر صحت میں کام آنے والی اہرجی ضائع ہوتی رہتی ہے۔ اندرونی نظام خراب ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کے نیچے کالے نشان پڑ جاتے ہیں، چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ چہرہ پر جھانیاں ہو جاتی ہیں۔ کمر اور پنڈلیوں میں مستقل درد رہتا ہے۔ جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ انتقال و حمل میں دقت پیش آتی ہے، جنسی خواہشات میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ لیکن آسودگی نہیں ہوتی۔ دیکھا گیا ہے کہ لیکوریہ والی مریض خواتین کے بچے بھی زیادہ صحت مند نہیں ہوتے۔

### مویشانی

دو کلوئیکر کی چھال لے کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے پانی میں پکائیں۔ جب پانی رنگین اور گاڑھا ہو جائے تو قابلِ برداشت گرم پانی شب میں ڈال دیں۔ مرتبہ شب میں اس طرح پیجئے کہ ہفتہ میں باہر رہیں۔ دن ناف تک پانی میں ڈوبارہے۔ گھڑی دیکھ کر ۲۰ منٹ تک شب میں بیٹھی رہیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو دفعہ آٹھ ہفتوں تک کریں۔ ہر مرتبہ نئی کلوئیکر کی چھال لے کر پکائیں۔ اس علاج میں دقت پیش آئے تو عظیمی دواخانہ کا خوف مغلطان استعمال کریں۔

ہبز شعا عوں کا پانی ۴-۱۲ انس صبح شام پئیں۔

صبح شام قرص سیلان ۳-۲ عدد ہبز شعا عوں کے پانی کے ہمراہ کھائیں۔

بیگنی رنگ شعا عوں کا تیس ناف کے نیچے مٹانے پر رات کو سونے سے پہلے دائروں میں مالش کریں۔

مرض کی شدت ہو تو دو پیپر کے وقت شربت آپ شفا پانی میں گھول کر پئیں۔

لیکوریہ کی مرتبہ کو غذا میں دودھ کیلا اور تازہ رس والے میٹھے پھل استعمال کرنا چاہئیں۔ انگور کا جوس زیادہ مفید ہے۔

مرض مزمن اور زیادہ خراب ہو گیا ہو۔ مثلاً لیکوریہ کی رطوبت پانی کی طرح ٹانگوں پر بہتی ہو۔ بروقت کیڑے خراب ہو جاتے ہوں تو قرص سیلان کے ساتھ موچرسن جیون بھی استعمال کیا جائے۔



چہرہ سے جھانپاں ختم کرنے کے لئے اور چہرہ کی جلد کو نرم و ملائم اور خوبصورت بنانے کے لئے حسن افزا کریم استعمال کریں۔

نوٹ: غیر شادی شدہ خواتین سبکری چھال کا علاج نہ کریں۔



## جنسی رغبت میں کمی

اس بات کا اظہار شرم کی بات نہیں ہے کہ اکثر گھروں میں میاں بیوی میں لڑائی جھگڑا نہیں نہ ہونے سے ہوتی ہے۔ جب بچے ہو جاتے ہیں تو خواتین کی دلچسپی جنسی عمل میں کم ہو جاتی ہے۔ 45 سال کی عمر کے بعد بھی جنسی عمل سے رغبت کم ہو سکتی ہے۔ اس بات سے مرد سمجھوتہ نہیں کرنا اور نتیجے میں گھر بے سکون ہو جاتا ہے۔ اس کا اثر بچوں کی تعلیم و تربیت پر بھی پڑتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے میاں بیوی دونوں کے حقوق کا تعین کیا ہے۔ اگر میاں بیوی ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھ کر ایثار کریں تو ذہنی ہم آہنگی ہو جاتی ہے۔ ہمیں زندگی میں بہت سے کام مجبوراً کرنے پڑتے ہیں۔ اگر بیوی میں مرد مزاجی غائب آگئی ہے یا شوہر کو رغبت کم ہو گئی ہے تو خود پر تھوڑا سا جبر بھی کرنا چاہئے تاکہ دونوں کے حقوق پورے ہوتے رہیں۔ جنسی تھکاہٹ بھوک کی طرح ہے۔ اردو واجی تقاضے پر دنیا کی رونق قائم ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

”ہم نے مرد اور عورت کو ایک دوسرے کا لباس بنایا ہے۔“

ہو! انشائی

فلس اسکیپ اپنا آرٹ پیپر لے کر سیاہ چمکدار روشنائی اور مونے قلم سے اس کے اوپر تین بار اپنے نیچے

اَلْعِلْمُ اَلْقَلَمُ اَلْقَلَمُ

اَلْعِلْمُ اَلْقَلَمُ اَلْقَلَمُ

لکھ کر فریم کروالیں۔ تین یہ چار فن کے فاصلے سے دن میں تین منٹ تک دیکھیں۔

جوارش جالبیوس ۴۰۰ گرام صبح شام۔



جوار شش شامی ۳۔ ۴ گرام ناشتے کے بعد اور رات کھانے سے پہلے کھائیں۔

حب مقلی ایک عدد رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔

مولیٰ خواتین و دونوں وقت کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے شوف خردل ۳ گرام کھائیں۔

سرخ شعاعوں کا تیل صبح نہار منہ پیٹ پر اچھی طرح مالش کریں۔

مرد اور عورت کمر کے جوڑے، اچھانچہ جو کولہوں کے درمیان ہوتا ہے۔ پیشانی شعاعوں کا تیل دائروں میں جذب کریں۔

کھنوں میں جھینکا (Prawn)، مچھلی، ڈرائی فروٹ اور چٹھوزے زیادہ کھائیں۔

سرد مہرئی قسم کرنے کے لئے گلابی رنگ کی روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔ من سب ہے کہ میاں بیوی اپنا محاسبہ کریں اور نار وادہ سے بچیں۔



## ہسٹیریا

اس مرض میں دورے کے وقت آسمانی رنگ کی روشنی مریض پر ڈالیں۔ یہ مرض زیادہ استقامت منے ہوئے سے، حیض کی خرابی کی بنا پر اور لیکوریہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شدت مرض میں:

حوالہ نمبری

۷۸۶

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

یا قُلِّحْ

مومی کاغذ پر زرد روشنی سے لکھ کر حق بنالیں اور حق روئی میں لپیٹ کر زیتون کے تیل میں ایسی جگہ جلا لیں جہاں سے مریض کو دھو کر نکالتا رہے۔ فراہی تین میں تھوڑی سی چینی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ خیال رکھیں کہ چینی جے نہیں۔ جب چینی براؤن ہو جائے چوبے سے اتار کر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال دیں اور اس پانی سے تعویذ دھو کر چکیں۔ مینارہ روز تک یہ عمل کریں۔ دھننے ہوئے تعویذ کے کاغذ جمع کر کے جلا دیں۔



مرض کی وجوہات معلوم کر کے اس مرض کا علاج بھی کریں۔ جس کی وجہ سے ہسٹیریا ہوتا ہے۔ نکلیم ہضم کا ابھور خاص وحشیان  
رکھیں۔ رات کو سونے سے پہلے ۳۰۰ مرتبہ یا قارچ پڑھ کر نیلی روشنیوں کا مراقبہ کریں۔

مزید قرص جدوار ایک ایک گولی صبح و شام

خمیرہ ابریشم عظیمی ۳ گرام دودھ سے ناشتے کے ایک گھنٹے کے بعد۔

جوارش نمونی ۶-۶ گرام۔ دوپہر رات کھانے کے بعد پانی سے کھائیں۔

سونے سے پہلے گلوبہز تیل سر میں اچھی طرح مالش کریں۔

نوٹ: کتب رنگ و روشنی سے علاج میں غذاؤں کا چارٹ شائع کیا گیا ہے۔ اس کے مطابق مرتضہ کو غذائیں استعمال کرنے کا مشورہ  
دیں۔



## دانتوں کے امراض

مرض پاکیر یا، مسخرو، مسوڑھوں سے خون آند دانتوں کے امراض عموماً نظام ہضم کی خرابی سے ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں کے اندر پیپ بھر جائے تو پاکیر یا ہے۔ مسوڑھے سکرنے یا گلنے لگیں تو مسخرو ہے۔

دانتوں کے اوپر مسوڑھوں کی گرفت کمزور ہو جائے تو دانتوں سے خون بہنے لگتا ہے۔ نظام ہضم خراب ہو اور گیس اسٹول کی بجائے منہ سے خارج ہو تو منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ بات کرتے وقت منہ سے بدبو کے کھکے نکلتے ہیں۔ جس سے سامنے والے آدمی کو انتہائی درجے کراہیت اور کوفت ہوتی ہے۔ جبکہ گندو ذہن آدمی کو اس کا احساس نہیں ہوتا۔ اس بیماری سے ازدواجی تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔ میاں بیوی سے اور بیوی میاں سے دور رہنا پسند کرتے ہیں۔ لوگ قریب ہو کر بات کرنا پسند نہیں کرتے۔ بات کرتے وقت انہیں بیزاری ہوتی ہے۔ گندو ذہن کے مرض سے آدمی معاشرہ میں غیر مقبول ہو جاتا ہے۔

### حمولہ نشانی

سبز شعہ عوں کا پانی ۲-۳ انس صبح و شام پئیں۔

نیلی شعہ عوں کا پانی ۲-۳ انس کھانے سے پہلے۔

زرد شعہ عوں کا پانی ۲-۳ انس کھانے کے بعد پئیں۔

مرہم زرد و دو وقت معدے کے چاروں طرف مالش کریں۔

شام کے وقت اتار کے چھلکے ایک گلاس ٹرم پانی میں بھگو دیں۔

رات بھر بھیجے رہنے دیں اور صبح جوش دے کر اس پانی سے کلیاں کریں۔ صبح نہار منہ اور رات کو سوتے وقت غشی میں استعمال

کریں۔ ہر نماز کے بعد ہیلو کی مسواک کریں۔

جوارش کوئی دو دنوں وقت کھانے سے پہلے۔



قرص سخت ۲ گولی رات کو سوتے وقت۔



## حافظے کی کمزوری

دماغ میں کھربوں خانے ہوتے ہیں اور ان میں سے برقی رو گزرتی رہتی ہے۔ اس برقی رو کے ذریعے حیات، شعور اور الاشعار میں سے گزرتے رہتے ہیں۔

دماغ کا ایک خانہ وہ ہے جس میں برقی رو فوٹو ملٹی رہتی ہے۔ ایک دوسرا خانہ ہے جس میں کچھ اہم باتیں رہتی ہیں۔ وہ اتنی اہم نہیں ہوتیں کہ سالہا سال گزرنے کے بعد بھی یاد آجائیں۔

دماغ میں ایک تیسرا خانہ ہے جو زیادہ اہم باتوں کو ذخیرہ کر لیتا ہے۔ وہ موقع عمل کی مناسبت سے کبھی یاد آجاتی ہیں اور کبھی یاد نہیں آتیں۔

دماغ میں چوتھا خانہ رونین کی زندگی کا ہے۔ جس کے ذریعے آدمی عمل کرتا ہے۔

پانچواں خانہ وہ ہے جس میں گزری ہوئی باتیں اچانک یاد آجاتی ہیں۔ چھٹا خانہ ایسا ہے جس کے ذریعے یاد کو کوئی بات یاد نہیں آتی اور اگر یاد آتی ہے تو فوراً اس کے ساتھ عملی مظاہرہ ہوتا ہے۔

ساتواں خانہ وہ ہے جس کو حافظہ یا (Memory) کہتے ہیں۔ ساتویں خانے میں اگر برقی رو بچے تو ان کے ساتھ دور نہ کرے تو یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت کو عام طور پر دماغی کمزوری کہا جاتا ہے۔

حوالہ نماتی

دو عدد چلیوں پر کچھ کرنیلی شعاعوں کے پانی سے دھو کر صبح شام پیئیں۔

اس کے فوراً بعد

قرص مقوی دماغ ۲-۲ عدد۔

سمراہ ضمیرہ گاؤز بان عنبری ۲-۲ گرام صبح شام کھائیں۔



روغن گلو سبز میں روغن کدو، روغن کاہو ملا کر دن میں دو مرتبہ سر پہ ماسح کریں۔ رات کو سوتے وقت ۱۰۰ مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ الْخَیْرَ

چھ کر نلی روشنی کا مراقبہ کریں۔

روزانہ بادام کی ایک گرمی خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں اور ہر روز ایک کا اضافہ کر کے اکیس (۲۱) تک لے جائیں۔

اکیس روز کے بعد ایک ایک بادام کی گرمی کم کر کے پہلے روز کی طرح ایک بادام گرمی تک لے آئیں۔

اس علاج میں ضروری ہے کہ ایک ایک بادام گرمی کو دانتوں سے خوب اچھی طرح چبانا چاہئے۔ بادام گرمی چباتے چباتے منہ دکھ

جانے تو تھوڑی دیر آرام کر لیں۔



## دماغ میں ورم

دماغ میں ورم کی وجہ سے بہت زیادہ پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ دماغ میں ورم کی وجہ سے آدمی بیہوش ہو جاتا ہے۔

صدمہ لگنے یا دماغ کو جھکا گرنے سے دماغ کے اندر کوئی رگ ٹوٹ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے مریض کو (Comma) میں چلا جاتا ہے۔

### حوالہ نشانی

دبے کی اون کات کر دے کے گلے کے نیچے رکھ کر دبے کو ذبح کر دیا جائے۔ اون میں خون کو جذب کر کے دھوپ میں سکھایا جائے اور اس اون کو مریض کے کمرے میں جلایا جائے۔ اسکی جگہ جہاں سے مریض کی ناک میں دھواں پھینکتا رہے۔ قرعہ اسطو خود اس آگولی صبح شام۔

ضمیرہ گاؤ زبان ہدوار عود صلیب ۶-۶ گرام ناشتے کے بعد اور رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ دیں۔ کھانے کے بعد جوارش کمونی، جوارش جالینوس دونوں ملا کر ۶-۶ گرام، ۳-۳ گرام۔

مرہم زرد، صبح شام ہیٹ پر اچھی طرح لٹس کریں۔

اس علاج کے ساتھ ڈاکٹری علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

کھانوں میں نمک کم سے کم استعمال کریں۔ خصوصاً بازار کا پسا ہوا نمک استعمال نہ کیا جائے۔ ثابت لاہوری نمک گھر میں ہیں کر استعمال کریں۔

نوٹ: علاج میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ ذرا سی لاپرواہی خطرناک ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر سے بھی مشورہ کریں۔



## دماغی کمزوری

دماغی کمزوری کی بہت ساری وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مووی کاغذ کے ایک ٹکڑے پر زعفران اور عرق گلاب سے الرضاعت عمانوئیل لکھیں اور ایک پونڈ شہد میں ڈال دیں۔

ایک ایک چمچ تین مرتبہ روزانہ کھائیں۔

صبح و شام نمیرہ گاؤ زبان عنبری ۶-۶ گرام ہر اوقر ص مقوی دماغ ایک ایک عدد استعمال کریں۔

دماغی الجھن (Nervousness) بہت زیادہ پریشان رہنے سے احتیاط کریں۔

نیمہ پوری ہو نا ضروری ہے۔

جو لوگ گلو سبز تیل استعمال کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ گلو سبز تیل کے مستقل استعمال سے خواب آور دوائیں چھوٹ جاتی ہیں۔



## دوم

خون کی سٹافت جو مسات کے ذریعے لکھنی چاہئے جب پاری طرح خارج نہیں ہوتی اور خون پورے جسم میں سے دور کر کے پچھڑوں میں پھپھتا ہے تو المنجی سسٹم میں سٹافت جمع ہوتی رہتی ہے اور اس سٹافت میں قلعن ہونے سے اس میں وائرس (Virus) پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ یہ مرض زیادہ تر نزلہ، زکام اور کھانسی سے ہوتا ہے۔ مریض کو اکثر قبض اور لکھنی کی شکایت رہتی ہے۔ بلغم خارج ہونے سے یا پچھڑوں کی باریک نالیوں صاف ہونے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

مریض کو چاہئے کہ صاف اور کھلی ہوا، سرد و غبار سے پاک فضا میں رہے۔ دھوپ میں چلنے پھرنے اور سخت محنت کرنے سے اجتناب کرے۔

## حوالہ جاتی

بہت صبح سویرے اٹھ کر سورج نکلنے سے پہلے کسی بڑے درخت کے نیچے کھڑے ہو جائیں۔ درخت کی شاخ سے ایک پتہ توڑیں اور سیدھے تختے سے سونگھیں اور پتہ پھینک دیں۔ دوسرا پتہ شاخ سے توڑیں اور اسے تختے سے سونگھیں اور پتہ پھینک دیں۔ خاکستر سیب ایک گرم، بالائی یا مکھن میں رکھ کر کھائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد ٹیلی شعاعوں کا تیل، بیٹے، کمر اور پچھڑوں کی جگہ ۵-۵ منٹ دائروں میں مالش کریں۔

لعوق سپستان ۶ گرم، خمیرہ گاؤ زبان سادہ ۶ گرم رات کو سوئے وقت نیم گرم پانی سے کھائیں۔ سونے سے پہلے

بسم اللہ الرحمن الرحیم

یہ قاری ۱۰۰ مرتبہ پڑھ کر تاریخی روشنی کا مراقبہ کریں۔



## سفید بال

بال خوبصورتی کے لئے قدرت کا بہترین عطیہ ہیں۔ بالوں کی (Setting) سیٹنگ سے انسان کا چہرہ خوبصورت لگتا ہے۔ خواتین کے سر کے بال ان کے حسن کا لازمی حصہ ہیں۔ لمبے بالوں میں ایک خاص کشش ہوتی ہے۔ جو عورت کے حسن کو دوہلا کرتی ہے۔ بالوں میں اگر سفیدی آجائے تو یہ زیادہ عمر ہو جانے کی دلیل سمجھی جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ بال کم عمری میں بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ کم عمری میں بالوں کا سفید ہونا یا بالوں کا زیادہ گرنا ایک بیماری ہے۔ کنگھی کرتے وقت اگرچہ بال گر جائیں تو یہ تشویش کی بات نہیں ہے۔ لیکن اگر کنگھی میں بالوں کے چمچے نکل آئیں تو اس کا علاج کرنا چاہئے۔ بالوں کے گرنے میں جو علامات اہمیت رکھتی ہیں وہ یہ ہیں:

۱۔ سر میں خشکی

۲۔ ملاؤنی غذاؤں کا استعمال

۳۔ تیز خوشبودار غیر خالص تیل

۴۔ صابن کا استعمال

۵۔ خیر معیاری شیمو کا استعمال

۶۔ بہت زیادہ دھوپ اور نمکین چیزیں

۷۔ قبض

۸۔ نیند کی کمی

۹۔ ڈیپریشن



۱۰۔ دوسرے دو ہفتہ اور خوف

۱۱۔ سر کے بالوں کو صحیح وقت پر نہ دھونا اور بالوں کی طرف سے لپرو دانی برتن

۱۲۔ ایسی سنگھسی اور برش استعمال کرنا جو سر کی کھال کو متاثر کرتی ہوں۔

ایسے مریض جن کے ہاں قبل از وقت سفید ہو گئے ہوں آرمیڈوسٹریلیٹ چاہیں۔ ۲۔ تجھے رکھ کر سر کو اٹھا کر لیں اور دن میں ۲۰ منٹ نارنجی شعاعیں اور رات کو ۱۵ منٹ نیلی شعاعیں سر پر ڈالیں۔ گرمی میں رات کو سونے سے پہلے اور سردی میں:

حوالہ نشانی

دو پہرے وقت گھوہڑتیں سر میں اچھی طرح جذب کریں۔

گھوہڑتیں بھیکے اور تھیلے ہالوں میں نہ لگائیں۔

انگلیوں کی پوروں سے اس طرح مالش کریں کہ بالوں کی جڑوں میں جذب ہو جائے۔

(unrays Shampoo) سن ریز شیمپو سے سر دھوئیں۔

خمیرہ مر جان ۶۔ ۶ گرام صبح شام کھائیں۔

قرص صحت ۴ عدد رات کو سوتے وقت کھائیں۔

جلد بڑی نہ کریں۔ دو (۲) یا تین (۳) ماہ تک علاج کریں۔



## سر میں درد

سر کا درد کئی وجہ سے ہوتا ہے۔ سردی سے، گرمی سے، بخار کی وجہ سے، ذہنی دباؤ کی بنا پر، نیند کم ہونے سے، ہند نزلے سے، قبض کی وجہ سے اور زیادہ ازدواجی تعلقات سے سر میں زیادہ درد ہوتا ہے۔ دریا پورے سر میں ہوتا ہے یا آدھے سر میں۔

معمولاً

زرد شہ عوں کا پانی ۳-۲ اونس صبح شام۔

نیلی شہ عوں کا پانی ۳-۲ اونس دونوں وقت کھانے سے پہلے۔

اکس درد ۴ گولی ناشتے کے بعد چائے کے ساتھ۔

بعد بھام سفوف دفاق ۲-۲ گرام تازہ پانی کے ساتھ۔

سوتے وقت قرص صحت ۴ عدد جو شاندرے کے ساتھ۔

تھکان اور ذہنی دباؤ کی وجہ سے اگر سر میں درد ہو تو قرص متھوی دماغ ۲-۲ گولی صبح و شام دودھ یا چائے کے ساتھ کھیں۔

نیند کم ہونے سے سر میں درد ہو تو اسرویل دو گولی عرق کلاب کے ساتھ لیں اور گھوسہز چیل سر میں مالش کریں۔

ہند نزلے کی وجہ سے ہو تو صبح شام دار چینی کی چائے پیئیں۔

قبض کی وجہ سے ہو تو دونوں وقت کھانے کے بعد حب جکار ۲-۲ گولی کھیں۔

آدھے سر میں درد ہو تو اطر نفل اسلوخو دوس صبح و شام کھیں۔

درد سے مستقل نجات پانے کے لئے فجر کے بعد گھڑی دیکھ کر چالیس منٹ تک آرام آرام سے چہل قدمی کریں اور لیکن پچھلی

وزن کش کریں۔ رات کو سوتے وقت پندرہ منٹ تک نیلی روشنی کا مراقبہ کریں۔



## جسمانی کمزوری

جسمانی کمزوری کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ معدے کا انتظام درست نہ ہو، جگر متاثر ہو، پیشاب میں خرابی ہو، آنکھوں کے اندر لعاب ٹوٹ جائے، ڈیپریشن، خوف اور بے خوابی سے بھی جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے۔ علاج کرنے سے پہلے جسمانی کمزوری کا سبب معلوم ہونا چاہیے۔

### حوالہ نشانی

ناشتے میں اور رات کو کھانے کے بعد شہد اور کھجور کھائیں۔

شریت جگر، شربت مصفیٰ ایک ایک چمچہ کھانے سے پہلے۔

حب یا قوت ایک ایک گولی ناشتے کے ایک گھنٹے کے بعد اور عصر کے وقت۔

حب کبد ۲-۳ گولی دوپہر کو کھانے کے بعد۔

شریت قوت اور رات کے کھانے کے بعد ایک چمچہ۔

یہ دنیا مسائل کی دنیا ہے، تشیب و فراز کی دنیا ہے۔ ناکام اور کامیاب ہونے کی جگہ ہے، جب مسئلہ کسی طرح حل نہیں ہوتا تو انسان کے اوپر جمود طاری ہو جاتا ہے۔ فہم و فراست اور قوتِ ارادی ختم ہو جاتی ہے۔ کاروبار میں ناکامی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان فیصلے غلط کرتا ہے۔ گھر سے برکت اٹھ جاتی ہے، گھر بے رونق ہو جاتا ہے، گھر کے افراد ایک دوسرے کے لئے عذاب بن جاتے ہیں۔ روحانی اور جسمانی صحت خراب ہو جاتی ہے۔

گھر کے افراد زیادہ سے زیادہ اللہ کا شکر ادا کریں، ہمیشہ اپنے سے نیچے دیکھیں اور ایک دوسرے کے لئے ایثار کریں، چاندی یا سونے کی انگوٹھی پر ۹۹ خاتے بنو آسمان کے اندر ۹۹ کا ہندسہ کندہ کر لیا جائے اور یہ انگوٹھی سیدھے ہاتھ کی چوٹھی انگلی کے برابر والی انگلی میں پہن لی جائے۔



نوٹ: خواجہ غلام الدین عظیمی رحمہ اللہ نے اکیس اگست کی خاصیت کے بارے میں روحانی ڈاک میں تفصیل لکھی تھی۔ جس کے نتیجے میں ہزاروں مرد و خواتین نے یہ اگست بھی پہن لی اور ہر شہر میں زیور کی طرح ساروں نے یہ اگست بھی بنائی شروع کر دی لیکن زیادہ تر اگستیں پر ۹ کا ہندسہ صحیح طرح نہیں لکھا گیا ہے۔ جس کی وجہ سے مقاصد میں کامیابی کا تناسب کم ہو جاتا ہے۔ اگست بھی پہننے سے پہلے اطمینان کر لیا جائے کہ ۹ کا ہندسہ اگست بھی پر صحیح طرح کند ہو۔

صحت کے لئے ورزش کرنا ضروری ہے۔ ورزش کے ساتھ ساتھ سادہ غذا استعمال کی جائے۔ کھانا وقت کی پابندی کے ساتھ کھائیں۔

دن بھر کے کاموں کے لئے نکاحی اوقات بنائیں۔ ہر کام وقت پر پورا کرنے کی کوشش کریں۔ زیادہ پکٹائیوں سے پرہیز کریں۔

ات کو جلدی سوئیں اور صبح سویرن اٹھنے سے پہلے بیدار ہو جائیں۔

گھر میں معاش اور کاروباری مسائل کے بارے میں بالکل نہ سوچیں اور کاروبار کی جگہ گھریلو مسائل کے بارے میں نہ سوچیں۔ خوش رہیں اور دوسروں کو خوش رکھیں، ہنستے رہیں۔ ہنسی علاجِ غم ہے۔ رونے بسورنے سے مسائل حل نہیں ہوتے اور زیادہ الجھ جاتے ہیں۔

یہ دنیا ختم نہیں ہوئی۔ دنیا قائم ہے۔ آپ بھی زندہ ہیں۔ تدبیر اور کوشش کے ساتھ اللہ کے اوپر یقین رکھیں۔ ہر کام اپنے وقت پر پورا ہو جائے گا۔



## فالج

برقی رو مستقل دوش میں سے گزرتی رہتی ہے۔ اس کے درمیان کاسک ریڈ آجائے اور دماغ میں سپہ صی طرف چار انچ مہنی ہوتی ہو تو برقی نظام تباہ ہو جاتا ہے۔ کندھے سے پھر تک اس کا اثر ہو تو نواج کا نام دیا جاتا ہے۔

محمود الشافعي

سفید نمک کے چھوٹے چھوٹے ٹھوسے کر کے ایک شیشے کے جار میں ڈال کر اسٹوں پر اس طرح رکھیں کہ مریض کی نظر پڑتی رہے۔

سفید چھٹی کی پیلیوں پر فاق کا علاج لکھ کر سرخ شعاہوں کے پانی ۲-۱۲ انس سے دھو کر صبح شام پائیں۔

حب عنبر ایک ایک گولی رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔

سرخ شعاعوں کا قتل متاثر و مجبوں پر دائروں میں، الشا کریں۔

مجموع اذراقی دونوں وقت کھانے سے پہلے، قرص اذراقی ایک عدد صبح نہار منہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔ چنگھی، کبوتر کا آب جوش پئیں۔

خطرناک مرض ہے۔ عاںج میں احتیاط اور تجربہ ضروری ہے۔ مرض کی نوعیت کے پیش نظر اساتذہ سے مشورہ کریں۔ فالج سے متعلق کتابوں کا مطالعہ کریں۔

معالجہ سمجھتے ہیں کہ مریض کے سامنے کتاب کھولنا مریض پر اچھا اثر مرتب نہیں کرتا۔ یہ بات صحیح نہیں ہے۔ مریض کو آپ جتنی دیر توجہ دیں گے اس کے مرض کے بارے میں جتنی چھان بین کریں گے مریض مطمئن اور خوش ہوتا ہے اور اس کے اندر شفا یاب ہونے کا یقین پیدا ہو جاتا ہے۔ مرض کی تشخیص اور علاج تجویز کرنے کے لئے مریض کے سامنے سب کا مطالعہ بری بات نہیں ہے۔ مریض پر اس کا اچھا اثر مرتب ہوتا ہے۔



## کھانسی

خشک کھانسی میں بلغم دیر سے اور وقت سے نکلتا ہے۔

مویشائی

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۱۲ اونس صبح شام۔

شریت خشک کھانسی ایک ایک چمچ ناشتے کے بعد اور عصر کے بعد خمیر و گاؤ زبان سادہ، اہوق سپستان ۶-۶ گرام دونوں وقت کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے جو شاندر اسطوخودوس رات کو سوتے وقت پیئیں۔

نارنجی شعاعوں کا تیل سینے پر مالش کریں۔

ترکھانسی میں بلغم کاڑھا ہو کر سینے میں جم جاتا ہے اور کھانسی کے ساتھ لگتا ہے۔

ترکھانسی میں نارنجی شعاعوں کا پانی ۲-۱۲ اونس دن میں تین بار پلانا مفید ہے۔

مرزمن کھانسی میں بھی نارنجی شعاعوں کا پانی مفید ہے۔

رات کو سوتے وقت امروہ کے پتے اور آنے کی بھوسی پانی میں جوش کر کے چھان کر پیئیں۔ نیم گرم پانی سے رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ غرارے کریں۔ نیلی شعاعوں کا تیل سینے پر پھمپھروں کی جگہ مالش کریں۔ شریت صدر صبح شام ایک ایک چمچ پیئیں۔

معالج کے مشورے سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ بچہ کا نازک پھیپھڑا کھانسی کی تکلیف برداشت نہیں کر سکتا اور نہ وہ بلغم کو جوان آدمی کی طرح خارج کر سکتا ہے۔ بلغم کھانسی کے ساتھ اکھڑتا ہے تو بچہ نکل لیتا ہے۔ اسی عمل سے ہانسر خراب ہو جاتا ہے۔ بچہ کو سردی سے بچائیں۔



## کنھہ مالا

علیٹا، دیر، آئٹم اور عظم پیدا کرنے والی چیزیں عام طور پر اس مرض کا سبب ہوتی ہیں۔ یہ مرض گردن کے غدود میں ہوتا ہے۔ کبھی کبھی سنجہ ران اور بغل کے غدود پر بھی ورم آ جاتا ہے۔ ر سولی اور اس ورم میں یہ فرق ہوتا ہے کہ ر سولی کا گوشت کے ساتھ تعلق نہیں ہوتا۔ ر سولی کی گھٹیاں علیحدہ علیحدہ ہوتی ہیں۔ ورم کی گھٹیاں گوشت کے ساتھ جچی ہوئی ہوتی ہیں اور سخت ہوتی ہیں۔ بعض اوقات یہ خنازیر کی گھٹیاں پک کر پھوٹ جاتی ہیں جن میں سے مواد نکلتا رہتا ہے۔ ہکا بخار رہتا ہے اور کبھی بخار تیز ہو جاتا ہے۔

## حوالہ نشانی

۳۔۲ عدد کوڑیاں۔ جن کے اوپر گول دائرہ بنا ہوا ہوتا ہے لے کر تیز گرم پانی سے دھوئیں اور کاغذ کے مضبوط کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنائیں، اس پوٹلی کو پانی میں پکائیں۔ یہ پانی منی کی ہلکی یا سین لیس اسٹیل کے پتلے میں جوش دیں۔ کھانے پکانے، پچے بنانے اور پینے میں یہی پانی استعمال کیا جائے۔

نیلی شعہ عموں کا پانی ۳۔۲ اونس صبح شام۔

زرد شعہ عموں کا پانی ۳۔۲ اونس دونوں وقت کھانے سے پہلے۔

الطریغ غدودی ۶ گرام رات کو سوتے وقت کھائیں۔

بیرونی استعمال کے لئے نیلی شعہ عموں کا تیل اور روغن سورنجان تلخ لاش کریں۔

سرخ شعہ عموں کا تیل ہیٹ پر ہلکے ہاتھ سے دن میں ایک وقت مالش کریں۔

ایک ہفتے کے بعد کنھہ مالا شربت ایک ایک چمچ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پئیں۔

اعوانی دیار شنبہ ۹ گرام صبح شام کھائیں۔



علاج کی مدت کم از کم ۳۰ دن ہے۔ پوٹلی ۱۲ دن تک کارآمد ہے لیکن پانی ہر چوبیس گھنٹے کے بعد نیا پکا یا جائے۔ چودہ دن کے بعد نئی پوٹلی بنائیں۔ دوران علاج سرخ مریض استعمال نہ کی جائے۔ چکنائی میں دس گلی یاڑیوں کا تیل استعمال کیا جائے۔ اس کے علاوہ ہر قسم کی چکنائی سے پرہیز کیا جائے۔ مریض کو ایسی فضا میں رہنا چاہئے جو گرد و غبار سے پاک ہو۔ سخت گرمی یا سخت سردی بھی اس مرض میں نقصان دہ ہے۔ اس مرض میں سمندر کا سفر کرنا فائدہ بخش ہے۔

ناگ پھنی کے پھول پھیں کرہیزول جیلی یا موم میں ملا کر گلیڈوں پر لگائیں۔



## کان کے امراض

کان قوتِ سماعت کا ایک آلہ ہے جس کے ذریعے ہم آوازیں سنتے ہیں۔ خیالات کی لہریں ہوا کے دوش پر کان میں جمع ہو کر کان کے پردے سے فکراتی ہیں اور دماغ انہیں محسوس کرتا ہے۔ کان کی نالی کان کے بیرونی سوڈاخ سے شروع ہو کر درمیانی حصہ (دھول) تک پہنچتی ہے۔ یہ نالی سوائیج لمبی بیضوی شکل کی ہوتی ہے۔ دونوں سروں پر کشادہ درمیان میں ٹک ہوتی ہے۔ اس نالی میں چھوٹی چھوٹی گھٹیاں ہوتی ہیں، جن سے ایک لمبے دار رطوبت رستی رہتی ہے۔ جسے کان کا میل کہتے ہیں اور اس نالی میں چھوٹے چھوٹے بال بھی ہوتے ہیں۔ یہ بال گرد و غبار اور کیڑے مکوڑوں کو کان میں نہیں جانے دیتے۔

موافقانی

نیلے شعلوں کا پانی صبح شام اور زرد شعلوں کا پانی کھانے سے پہلے ۲-۱۲ اونس تین مرتبہ

الدینی غلغلی قسوسی: الدینی! قدر فحیدی

چھ کر دم کر کے بیٹیں۔ زرد شعلوں کا تیل رات کو سوتے وقت پیٹ پر مالش کریں۔ اس کے بعد قرص صحت امراء جو شانہ اسٹو خود دوس بیٹیں۔

اگر کان میں درد ہو تو تین مرتبہ کل اموڈرب الٹا پڑھ کر ایک گچ پانی یا دودھ پر دم کر کے بیٹیں۔

کان میں سے پیپ (Pus) آ رہی ہو اور دواؤں سے ٹھیک نہ ہو رہی ہو تو پھٹری کو چلتے ہوئے کوئلے پر ڈال دیں۔ پھٹری میں سے پانی نکل کر پھٹری پھول بن جائے گی۔ جس کو کھیل بھی کہتے ہیں۔ اس کو پٹن کر شہد میں ملا کر بینڈج (Bandage) میں لٹ پت کر کے کان میں رکھیں۔ رات کو کان میں رکھ کر صبح نکال دیں اور صبح کان میں رکھ کر رات کو نکال دیں۔

کان میں درد ہو تو کان سے پیپ بننے کا علاج نہ کریں۔ ENT ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔



## لقوہ

کتاب ”مرنگ و روشنی سے علاج“ میں قلع، پولیو اور لقوہ کے اسباب پر تفصیلی روشنی ڈالی گئی ہے۔ مختصر اپوں سمجھ لیجئے کہ روشنی کی وہ جب ام الدماغ سے گزرتی ہے۔ ان گراس کے درمیان کاسمک ریز (Cosmic Rays) آجائے تو برقی نظام تہہ ہو جاتا ہے۔ اس کا اثر کدھے سے جڑ تک ہوتا ہے اور اسی کو قلع یا پولیو کہا جاتا ہے۔

لقوہ کا تعلق اعصاب سے ہے۔ دماغ کے خیموں کی درمیانی روجب ایک طرف زور ڈالتی ہے تو اس کا اثر چہرے میں کسی بھی طرف ہو جاتا ہے اور چہرے کے عضلات ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کا اثر براہ راست کانوں، آنکھوں، ناک اور جڑے پر ہوتا ہے تو ناک کی ہڈی نیز مٹی ہو جاتی ہے اور جڑے کا جو حصہ دانتوں کو سنبھالے ہوئے ہے متاثر ہو جاتا ہے۔

بنولے کا خالص تیل لے کر ۱۱۰۰ مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

و مینر فوٹیش الحکم

چھ کر تیل پدم کریں اور یہ تیل آدمی، سی روٹی پر چڑ کر صبح نہار منہ کھائیں۔ نلی شعاعوں کا تیل گردن کے جوڑے مالش کریں اور سرخ شعاعوں کا تیل منہ و دھسے کے دوسری طرف مالش کریں۔ باقی علاج معمولات کے مطابق کیا جائے۔



## مرگی

انسانی دماغ پر آسمان سے خیالات کی روانگی رہتی ہے۔ اور دماغ ان خیالات میں معالی پہنچاتا رہتا ہے۔ معالی پہنچانے والی صلاحیت لہروں کے ذریعے آنے والے خیالات کو الگ الگ کر کے مظاہراتی صورت میں دکھاتی ہے۔ اگر لہروں میں اعتدال سے زیادہ جھوم ہو جائے تو روکی تقسیم رک جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مرگی کا دور چڑھ جاتا ہے۔

مریض بے ہوش ہو کر زمین پر گر جاتا ہے اور تکلیف میں لوٹے لگتا ہے۔ منہ سے کف اور جھگ نکلتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹیرھے ہو جاتے ہیں۔ چہرہ داراؤں ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں اوپر چڑھ جاتی ہیں۔ سانس اوپر چڑھ جاتا ہے۔ سانس کے ساتھ خراش کی آواز آتی ہے۔ زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹ جاتی ہے۔ ایک طرف کے ہاتھ پاؤں کو جھپکاتا رہتا ہے اور دوسرے کی حالت ختم ہو جاتی ہے۔ مریض اس مرض میں تین منٹ سے دس منٹ تک بے ہوش رہ سکتا ہے۔ چند مریضوں نے بتایا ہے کہ دورے سے پہلے ڈراؤنی شکلیں نظر آتی ہیں۔ کانوں میں باجے کی آواز سنائی دیتی ہے۔ مرگی کے مرض میں بے شمار دوائیاں استعمال میں ہیں لیکن میری دانست میں ایلو پیتھی طریقہ علاج اس مرض میں زیادہ مفید ہے۔

حوالہ نشانی

129x چٹے کے اوپر سرخ رنگ کا پینٹ کرا کر سورج غروب ہونے سے پہلے اور طلوع آفتاب کے وقت دس دس منٹ مریض کو دکھائیں۔

قرص صرغ ۴-۲ گولی ہمراہ خمیر و گاؤز بان جہدار ۶-۲ گرام صبح شام کھلائیں۔

مرہم زرد پیٹ پر ہلکے ہاتھ سے دائروں کی شکل میں دودھ مالش کریں۔

سونے سے پہلے گلوبز تل مر میں اچھی طرح مالش کریں۔

پانچ مادہ علاج جاری رکھیں۔



قبض نہیں ہونا چاہئے، خشکیاں چیزیں کم سے کم اور مٹھی چیزیں زیادہ کھائیں۔ نیند پوری ہونا ضروری ہے۔ مریش کے لئے آٹھ سے دس گھنٹے سونا ضروری ہے۔ اس سے زیادہ نیند لینے میں بھی کوئی حرج نہیں ہے۔



## ضعف باہ

حوالہ نشانی

بیٹھنی شعاعوں کا پانی ۲-۳ اونس صبح و شام۔

سرخ شعاعوں کا پانی ۲-۳ اونس کھانے سے پہلے۔

نیلی شعاعوں کا تیل کمر کے آخری جوڑے دس منٹ رات کو اور بیٹھنی شعاعوں کا تیل پانچ منٹ صبح کے وقت، ہلکی سی ورزش کے بعد دائروں میں مالش کریں۔

مغلاظ ۶-۹ گرام صبح شام ہر منی شعاعوں کے پانی کے ساتھ۔

حب یا قوت ایک ایک گولی سرخ شعاعوں کے پانی کے ساتھ ناشتہ کے بعد۔

حب مسک غنبری ۲ عدد رات کو سوتے وقت دودھ سے ہمراہ لیوب کیر ۳ گرام لیں۔

معالج کے مشورہ سے ہیر وئی استعمال کے لئے طلا مقوی خاص مفید ہے۔



## جریان۔ بد خوابی

یہ بہت موذی مرض ہے۔ مریض کو آہستہ آہستہ بے جان کر دیتا ہے، آنکھوں میں حلقہ پڑ جاتے ہیں، چہرہ سوکھ جاتا ہے، جسم لاغر ہو جاتا ہے، انگلیں پتی اور کمزور ہو جاتی ہیں، قوت مدافعت ختم ہو جاتی ہے، حافظہ کمزور ہو جاتا ہے، ہر وقت سستی، کالی اور مایوسی مسط رہتی ہے۔

معالج کے لئے ضروری ہے کہ مریض کے جسم میں غیر ضروری حدت اور گرمی کا خیال رکھے۔ گردوں کی کارکردگی کو بھی نظر میں رکھنا ضروری ہے۔ روزانہ آدھا کلو جکی لو کی، کھیرے، لکڑی کی طرح کھانے کا مشورہ دیں۔

اس مرض میں مبتلا بچے عموماً خراب اخلاق لڑکچہ پڑھتے ہیں یا پھر عریاں فلمیں دیکھتے ہیں جس کی وجہ سے جوان نمون میں اشتعال پیدا ہو جاتا ہے اور یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ پیار اور محبت کے ساتھ دوستانہ انداز میں بچوں کو نفع و نقصان سمجھائیں، نوجوان بچے، غلو ص، ایثار اور دوستی کی بہت قدر کرتے ہیں۔ غصہ، طنز، بدوجہ روک ٹوک اور عزت نفس مجروح ہونے سے ان کے اندر شدید بیجان برپا ہو جاتا ہے اور وہ کوئی بھی غلط راستہ اختیار کر سکتے ہیں۔ بزرگوں اور معلمین کو اس بات پر نظر رکھنی چاہئے کہ جس قوم میں نوجوان نسل صحیح ہوتی ہے وہ قوم کبھی محکوم اور غلام نہیں بنتی۔

والدین کو چاہئے کہ اپنی اولاد کو جنسی تعلیم دیں یا اپنے بزرگوں دوستوں سے انھیں جنسی بے راہروی کے نتائج سے آگاہ کروائیں۔

مشرقی معاشرہ میں قائم بے ہاشم و حیاست اولاد کو یہ پتہ نہیں چلتا کہ جنسی جذبات کے دباؤ کا کس طرح مقابلہ کیا جائے۔

حضور فقہ ربہا اولیاء و ممتہ اللہ علیہ نے تعلیم کے دوران، مجھ سے فرمایا:

بچے کی شادی ہوئی تو باپ نے بہو اور بیٹے کے درمیان اپنی چارپائی ڈال لی اور ہفتہ میں ایک دن دونوں کو تنہائی دی۔ ایک روز بیٹے نے اپنی ٹانگ اپنی بیوی کی طرف پھیلا دی۔ بیوی ٹانگ پر سوار ہو گئی اور شوہر کی چارپائی پر آگئی۔ تیسرے دن کے بعد بیٹے نے پھر وہی طریقہ اختیار کیا کہ ٹانگ پر بیٹھ کر بیوی اپنے ٹانگ پر چلی جائے۔ لیکن ٹانگ جھول کھائی اور بیوی شہر کے اوپر گر گئی۔ باپ نے بیٹے سے کہا کہ اگر تم ایک سال تک میرے سوچنے کے مطابق عمل کر لیتے تو تمہاری ٹانگ میں جھول نہ آتا۔



## مویشانی

سبز شعاعوں کا اپنی ۲-۱۲ انس صبح شام۔

زرد شعاعوں کا پانی ۲-۱۲ انس کھانے سے پہلے۔

نیلی شعاعوں کا پانی ۲-۱۲ انس کھانے کے بعد۔

جوارش نمونی ۶-۶ گرام کھانے کے بعد۔

اگر قبض ہو تو سوتے وقت قرص ملین ۲ عدد نیم گرم پانی کے ساتھ کھائیں۔

رات کو سونے سے پہلے ۱۰۰ بار گھم شہادت پڑھ کر سبز روشنی کا مراقبہ کیا جائے۔

مرض بہت پرانا اور پیچیدہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی پر جامنی رنگ کی شعاعیں پندرہ منٹ تک ڈالی جائیں اور صبح شام جامنی شعاعوں میں تیز کیا ہو اور دودھ پائیں۔



## جنسی کمزوری۔ اولاد کے جڑوے کم ہونا

حوالہ نشانی

مغجون مردارید: صبح نہاد منہ ۶ گرام دودھ سے۔

مغجون نقر و خاص: ۶ گرام عصر کے بعد دودھ سے۔

حب مفتی ایک عدد رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ۔

جامنی شعاعوں کا تیل کمر کے جوڑے جو کولہوں کے درمیان ہوتا ہے۔ دائروں میں صبح اور رات ۱۰ منٹ تک مالش کریں۔ سفید چینی کی پلیٹوں پر کتاب روحانی علاج میں سے ہاتھ پین کا علاج، زردی کے رنگ اور عرق گلاب سے لکھ کر صبح شام بیٹنی شعاعوں کے پانی سے دھو کر پیئیں۔

آدھی رات گزرنے کے بعد تین سو مرتبہ یا اول پڑھ کر پانی پر دم کر کے دونوں میاں بیوی پیئیں۔ علاج کے دوران چالیس روز تک جماع سے پرہیز کریں۔

لیکن یہ علاج کئی ماہ تک جاری رکھیں۔ مردانہ کمزوری زیادہ ہو تو سرخ شعاعوں کا تیل عضو خاص پر انگشت شہادت سے ہلکے ہلکے مالش کریں۔

چیک اپ کرانے کے بعد رپورٹ دیکھ لیں اور تین ماہ کے بعد دوبارہ لیب میں نمائش کریں۔ اولاد کے جڑوے کم ہونے پر مزید تھماں صحت یاب ہونے تک علاج جاری رکھیں۔

نزلہ



دماغ میں سے بو آتی ہو، ناک بند ہو، آنکھیں بھاری ہوں۔ کانوں میں آواز آتی ہو یا سیٹیاں بھتی ہوں۔ دماغ میں کوئی چیز بھری ہوئی محسوس ہو۔ سانس لینے میں دقت پیش آتی ہو، کان کی لو میں گرم ہو جائیں۔ جسم ٹوٹا ہوا محسوس ہو تو یہ بند نزلہ کی علامت ہے۔

حوالہ شافی

جو شانہ و رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ ہوتیں۔

شریت اسطو خورد و س ایک ایک چمچہ کھانے سے پیسے لیں۔

اطریقہ زمانی ۶۔ ۹ گرام کھانے کے بعد۔

زرد شعہ عموں کا تیس رات کو سوتے وقت پیٹ پر مالش کریں اور ناک کے نچھتوں میں لگائیں۔

نیلی شعہ عموں کا پانی صبح شمار ۲۔ ۱۲ اونس۔

زرد شعہ عموں کا پانی کھانے سے پہلے ۲۔ ۱۲ اونس۔

قرص صحت دو گولی سوتے وقت۔



## نیند نہ آنا

پہلے نیند نہ آنے کی وجوہات مضموم کی جائیں۔ نیند نہ آنے کی کئی وجوہات ہیں:

مثلاً (۱) منتشر خیالات، (۲) ڈیپریشن، (۳) خوف، (۴) مجازی عشق، (۵) بے غمیشی، (۶) بہت زیادہ تھکان اور بے آرامی، (۷) انصافی کشاکش، (۸) بے غمی، کشاکش، (۹) گیس کا مرض، (۱۰) زیادہ گرمی، (۱۱) زیادہ سردی۔

پہلے ان باتوں سے بچنا تک ممکن ہو خود کو بچا، ضروری ہے۔

### حوالہ شافی

قرص مقوی، بے غم، ہمارا خمیرہ گاؤں بان حنیری صبح شام آر سی آر سی چینی کھائیں۔

قرص اسرول ۲ عدد دودھ یا شربت شفا کے ساتھ رات کو سوتے کھائیں۔

زرد شہ عوں کا تیش پیٹ پر اچھی طرح مالش کریں۔

روحن گھوسڑوس منٹ تک سر میں مالش کریں۔

آنکھیں بند کر کے بستر میں لیٹ جائیں اور یہ تصور کریں کہ گردن سے ناف تک جسم پر شیشے کا جادہ ہے۔ جس میں ہلکی، ٹھنڈی اور قرحت بخش دودھ یا روشنی بھری ہوئی ہے۔ جب یہ تصور قائم ہو جائے تو سورۃ بقرہ کی آیات۔ اَلَمْ سے یومنون بالغیب تک پڑھنا شروع کر دیں اور پڑھتے پڑھتے سو جائیں۔

کھانوں میں تیز نمک، مرچ، بناستی گھی اور تیل سے پرہیز کریں۔ صبح سویرن نکلنے سے پہلے کھلی لٹائیں بیٹھ کر پانچ مرتبہ ناک سے سانس اندر لیں اور منہ سے نکال دیں۔



سانس آہستہ آہستہ بہت آہستہ لیں اور نکالتے وقت بھی جلدی کا مظاہرہ نہ کریں۔ سانس نکالتے وقت منہ گول کر کے سانس نکالیں۔ جس طرح سینی بجاتے وقت منہ گول ہو جاتا ہے۔

رات کے کھانے میں سویا کے ساگ کی بھیجا پکا کر کھائیں۔

خوش رہیں، خوب ہنسیں، ہنسی نہ آنے تو مصنوعی ہنسی ہنسیں۔

آدمی ساری زندگی مصنوعی خول میں بند رہتا ہے۔ اگر مصنوعی ہنسی ہنستا رہے تو کم سے کم اس سے یہ فائدہ تو ہے کہ دوسرے لوگ

خوش ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ خوش رہنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔



## کمزور نگاہ

حوالہ نشانی

نیلے شہ عوں کا پانی ۲-۱۲ اونس صبح شام۔

زرد شہ عوں کا پانی ۲-۱۲ اونس کھانے سے پہلے۔

سبز شہ عوں کا پانی ۲-۱۲ اونس کھانے کے آدھا گھنٹے بعد۔

نمبر ۶ مر جان ۲-۶ گرام ہمارا قرص مقوی دماغ ۲-۲ گولی ناشتے کے بعد اور عصر کے بعد لیں۔

روحان گھوہڑ سردی میں دوپہر کے وقت اور گرمی میں رات کے وقت سونے سے قبل سہیے ماش کریں۔

سونف بادام گرمی اور کونہ مصری کا سفوف بنا کر صبح شام رات ۳ ماہ تک کھائیں۔

رات کو جلدی سو جائیں۔ صبح سویرے بیدار ہو کر ہاتھ منہ دھو کر یا وضو کر کے سورج نکلنے سے پہلے ایسی جگہ آفتی پانی مار کر پیو جائیں جہاں سے سورج نکلتا ہوا نظر آئے۔

جیسے ہی آفتی سے سورج برآمد ہو پلک جھپکے بغیر سورج کو ایک منٹ تک دیکھیں۔

نوٹ: ایک منٹ سے زیادہ سورج بنی نہ کریں۔ خیال رہے کہ سورج بنی اس وقت کی جائے جب سورج میں تپش اور تیزی نہ ہو اور وہ سرخ گولے کی طرح نظر آئے۔



## ٹیسٹ رپورٹس

### مائیکرواسکوپک جانچ

#### Microscopic Examination

#### ۱۔ پیشاب میں خون کے سرخ غلے (RBC)

گروہوں کی سوزش میں ان کی مقدار پیشاب میں بڑھ جاتی ہے۔ مردوں میں دو RBC فی ہائی پاؤر فیلڈ سے زیادہ ہوں تو ایسی صورت کو پیشاب میں خون آنا یا Hematuria کہتے ہیں۔ یہ صورت حال گروہوں کی بیماری میں ہو سکتی ہے۔ جبکہ عورتوں میں 3-4 RBC فی ہائی پاؤر فیلڈ تک نارمل ہیں۔ اس سے زیادہ گروہوں کی پیری کو ظاہر کر لے ہیں۔ بچوں میں ایک RBC فی ہائی پاؤر فیلڈ بھی بیماری کو ظاہر کرتا ہے۔

#### ۲۔ پیشاب میں خون کے سفید غلے (WBC)

گروہوں کی سوزش میں ان کی مقدار پیشاب میں بڑھ جاتی ہے۔ عورتوں میں ندی رینج 8-10 WBC فی ہائی پاؤر فیلڈ ہے۔ اس سے زیادہ مقدار گروہوں یا مثانے کے انفیکشن کو ظاہر کرتی ہے۔ جبکہ مردوں میں ندی رینج 1-2 WBC فی ہائی پاؤر فیلڈ ہے۔ اس سے زیادہ مقدار گروہوں یا مثانے کے انفیکشن کو ظاہر کرتی ہے۔ بچوں میں ایک WBC فی ہائی پاؤر فیلڈ بھی بیماری کو ظاہر کرتا ہے۔

#### ۳۔ (Epithelial Cells)

یہ تارہ پیشاب میں بھی موجود ہوتے ہیں۔

#### ۴۔ کاسٹ اور ان کی اقسام



مختلف قسم کی کاسٹ گردوں اور مشند کی مختلف بیماریوں کا اظہار کرتی ہیں۔

۵۔ کرسٹل

(i) کیلشیم اگزلیٹ کے کرسٹل

(ii) یو ریک ایسڈ کے کرسٹل

گردوں میں پتھری کے مرض میں یہ کرسٹل پیشاب میں ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

(iii) ٹاسٹینٹ کے کرسٹل

(iv) ٹریبل ٹاسٹ کے کرسٹل

(v) دیگر

پیشاب کے نمونے (Urine DR (Detail Report

(الف) فزیکل جائیج

(Physical Examination)

۱۔ مقدار: 24 گھنٹے میں 800 ملی لیٹر سے 2500 ملی لیٹر تک

۲۔ کثافت اضافی:۔۔۔ بدل ریش: 1.001 سے 1.035 تک

۳۔ رنگ: ہویا یا پ رنگ

۴۔ پی ایچ PH:۔۔۔ تار ریش: 5-8

(ب) کیمیائی جائیج

(Chemical Examination)

۱۔ البیو مین کی مقدار



گمروں کی بیماری میں اس کی مقدار پیشاب میں بڑھ جاتی ہے۔

۲۔ شکر

ذیہیطس کے مرض میں پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے۔

۳۔ کیٹون ہائیڈ

ذیہیطس بگڑ جانے یا فاقہ کشی کی صورت میں کیٹون ہائیڈز پیشاب میں آنے لگتی ہیں۔

۴۔ باکلیمینٹ

یہ یرقان کے مرض میں پیشاب میں آتے ہیں۔

خون کے بائیو کیمیکل ٹیسٹ (Biochemical Test of Blood)

نمبر شمار

ٹیسٹ کا نام

نارمل مقدار (Normal Range)

مثبت ٹیسٹ کا مطلب و مفہوم (Interpretation of Test)

۱۔

۲۔

۳۔

۴۔

۵۔

۶۔

۷۔

۸۔

۹۔



۱۰

۱۱

۱۲

گھوکوز (نہار من)

گھوکوز

(کھانے کے بعد)

بیوروٹین (ٹوٹل)

بیوروٹین (ڈائریکٹ)

SGPT

SGOT

یوریا

Crestinice

خون میں، سٹروجن

خون میں پروٹین (ٹوٹل)

ایلبومین (Albumin)

گلوبولین (Globulin)

70-140 می گرام / ڈیسی لیٹر

70-200 می گرام / ڈیسی لیٹر

1.0 می گرام / ڈیسی لیٹر

0.5 می گرام / ڈیسی لیٹر

U/L 9.4-43.3 مرد



عورت: U/L 9.4-36

مرد: U/L 10.2-34

عورت: U/L 10.2-36

10-40 ملی گرام / ڈیسی لیٹر

مرد: 0.7-1.1 ملی گرام / ڈیسی لیٹر

عورت: 0.6-0.9 ملی گرام / ڈیسی لیٹر

5-19 ملی گرام / ڈیسی لیٹر

6.5-8.5 گرام / ڈیسی لیٹر

3.4-5.3 گرام / ڈیسی لیٹر

2.4-3.5 گرام / ڈیسی لیٹر

ذیابیطس کی تشخیص کے لئے یہ دونوں ٹیسٹ کرائے جاتے ہیں۔ گلوکوز کی مقدار داخل رینج سے زیادہ ہونے کی صورت میں مریض کو ذیابیطس ہو سکتا ہے۔

یہ دونوں ٹیسٹ پر قان کی تشخیص کے لئے اور اس کی وجہ جاننے کے لئے کرائے جاتے ہیں۔

یہ دونوں ٹیسٹ جگر کی سوزش (ہیپاٹائٹس) کی تشخیص کے لئے کرائے جاتے ہیں۔

یہ تینوں ٹیسٹ گردوں کے افعال کو چیک کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کی خون میں مقدار گردوں کے فیس ہو جانے کی صورت میں بڑھ جاتی ہے۔

یہ ٹیسٹ خون میں پروٹین کی مقدار چیک کرنے کے لئے کئے جاتے ہیں۔ خون میں پروٹین کی کمی جگر کی خرابی یا غذا کے نامناسب ہونے کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔



۱۳۔

۱۴۔

۱۵۔

۱۶۔

۱۷۔

۱۸۔

۱۹۔

۲۰۔

۲۱۔

۲۲۔

۲۳۔

۲۴۔

۲۵۔

اسیو بن اگونیو لن

کاتنا سب

LDH

CPK

(CK(MB

خون میں فولاد کی مقدار

خون کی فولاد لینے کی مقدار (TIBC)

سوڈیم

پوٹاشیم

کلورائیڈ



نیشیر (ٹوٹن)

فاہیٹ

بائی کاربونیٹ

یو ریک ایسڈ

U/L 150-450

U/L 24-167: مرد

U/L 24-190: عورت

U/L 25 سے کم ہونا چاہیے

60-160، نگرہ گرام / ڈیسی لیٹر

250-410، نگرہ گرام / ڈیسی لیٹر

MEq/L 135-149

MEq/L 3.8-5.2

MEq/L 99-107

8.5-0.5 می گرام / ڈیسی لیٹر

2.5-4.8 می گرام / ڈیسی لیٹر

MEq/L 24-30

3.4-7.0 ملی گرام / ڈیسی لیٹر

2.4-5.7 ملی گرام / ڈیسی لیٹر



جگر کی سختی (Cirrhosis) میں یہ تناسب کم ہو جاتا ہے۔

یہ ٹیسٹ ٹیسٹ دل کے دورے کی تشخیص کے لئے کرائے جاتے ہیں۔

یہ ٹیسٹ فولاد کی کمی سے ہونے والی خون کی کمی (Anemia) کی تشخیص کے لئے کرائے جاتے ہیں۔

یہ خون میں موجود مختلف شکایات کی ندر مل مقدار ہے۔ ان کا ریشہ میں ہونا بہت ضروری ہے۔

اس کی مقدار خون میں برہ جانے سے جوڑوں کے درد کی بیماری (Gout) ہو جاتی ہے۔

خون کے مائکرواسکوپک ٹیسٹ

(Clear Pleure) Blood CP)

نمبر نمبر

ٹیسٹ

نارمل ریشہ

ٹیسٹ کا مطلب و مقصد

۱۔

۲۔

۳۔

۴۔



۵۔

۶۔

ہیہو گلوٹین کی مقدار

خون میں سرخ خلیوں کی مقدار

ہیک سیل حجم (PCV)

(پیمائز کرٹ)

ایم۔ سی۔ وی (MCV)

سرخ خلیوں کی حالت

(Morphology)

ای۔ ایس۔ آر (E.S.R)

مرد: 13.5-18.5 گرام %

عورت: 11.5-16.4 گرام %

مرد: 4.5-5.9 ملین / فی کیوبک می میٹر

عورت: 4.1-5.1 ملین / فی کیوبک می میٹر

41-51

96-76 / فی سرخ خلیہ

Normochromic Normocytic

مرد: 15.0 ملی میٹر / فی گھنٹہ



عورت: 20.0 ملی میٹر فی گھنٹہ

اس کی مقدار کم ہونے کا مطلب جسم میں خون کی کمی (Anemia) ہوتا ہے۔

یہ نیسٹ بھی خون کی کمی اور سرخ خلیوں کی کمی کی تشخیص کے لئے کرایا جاتا ہے۔

یہ نیسٹ خون میں خلیوں کا کچ سے تناسب کا اظہار کرتا ہے۔ یہ تناسب کم ہونے کی صورت میں سرخ خلیوں کی کمی یا خون میں پانی کی زیادتی ہو سکتی ہے۔ جبکہ تناسب زیادہ ہونے کی صورت میں سرخ خلیوں کی زیادتی یا پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔

یہ سرخ خلیوں کا سائز بتاتا ہے۔ جس سے اینیمیا یا خون کی کمی کی تشخیص میں مدد مل سکتی ہے۔

یہ نیسٹ خون کی کمی کی وجوہات جاننے میں مدد دیتا ہے۔

یہ نیسٹ جسم میں کوئی انفیکشن یا دوسری کسی خرابی کا اظہار کرتا ہے۔

خون میں سفید خلیوں کی مقدار اور ان کی مختلف قسموں کا تناسب

نمبر شمار

سفید خلیوں کی قسم

تاریخ رائج

۱۔

۲۔

۳۔

۴۔

۵۔



۶۔

سفید خے (نوٹل)

نیوٹروفیل (Neutrophil)

لمفوسائٹ (Lymphocyte)

ایسینوفیل (Eosinophil)

مونوسائٹ (Monocyte)

بیسوفیل (Basophil)

4000 - 11000

غلظت فی کیوبک می میٹر

% 75 - 40

% 50 - 20

% 6 - 1

% 6 - 2

% 1 - 0

ان کی تعداد خون میں بڑھنے کا مطلب کوئی انفیکشن یا کینسر ہو سکتا ہے۔

ان خلیوں کا اپنے تناسب میں ہونا ضروری ہے۔ اگر یہ اپنے تناسب سے کم یا زیادہ ہیں تو کوئی بیماری ہو سکتی ہے۔

مادہ تولید کے ٹیسٹ

(Seminal Fluid Examination)



یہ ٹیسٹ ایسے مردوں یا جوڑوں میں کرایا جاتا ہے جو اولاد سے محروم ہے۔ یہ ٹیسٹ صرف مرد کے مادہ تولید کے خواص کو ظاہر کرتا ہے۔

۱۔ مادہ تولید کا حجم (Volume of Semen) 2 - 5 ملی میٹر

۲۔ اسپرم کی تعداد (Sperm Count) کو کروڑوں فی ملی لیٹر سے زیادہ ہونی چاہئے

۳۔ اسپرم کی حرکت (Sperm Motility) 50% سے زیادہ حرکت کے قابل ہونے چاہئیں

۴۔ اسپرم کی حالت (Morphology) 60% سے زیادہ اسپرم نارمل ساخت کے ہونے چاہئیں

۵۔ مادہ تولید میں سفید خلیوں کی تعداد 10 سفید خلیے / ہائی پاور فیلڈ سے کم ہونے چاہئیں۔ زیادہ کی صورت میں خسیوں یا دیگر حصوں کی سوزش ہو سکتی ہے

پاخانے کا ٹیسٹ

Stool Examination

فزیکل جانچ (Physical Exam)

۱۔ رنگ: پیلے رنگ سے لے کر ہلکے سے گہرا گتھی ۲۔ حالت

۳۔ خون: نارمل اسٹول میں موجود نہیں ہوتے ۴۔ چکنی رطوبت (Mucus)

۵۔ کیڑے: نارمل اسٹول میں موجود نہیں ہوتے ہیں

مائیکرو اسکوپک جانچ (Microscopic Exam)

۱۔ خون کے سرخ خلیے: ایک RBC فی ہائی پاور فیلڈ بھی آنتوں کی بیماری کو ظاہر کرتا ہے۔

۲۔ خون کے سفید خلیے: ایک سے دو WBC فی ہائی پاور فیلڈ سے زیادہ آنتوں کے انفیکشن وغیرہ کو ظاہر کرتے ہیں

سرخ غیر منظم شدہ غذا:



۴۔ پاخانے میں پروٹوزا کے Cysts اور دوسری شکل کی موجودگی۔

۵۔ پاخانے میں بڑے کیڑوں (Helminth) کے انڈوں کی موجودگی۔

۶۔ پاخانے میں چکنائی: ہر مل رنج 1 - 7 gm / 24 hrs

۷۔ پاخانے میں خون کا ٹیسٹ (Test For Occult Blood):

اس بائیو کیمیکل ٹیسٹ کے ذریعے پاخانے میں ہیموگلوبن کی موجودگی کا پتہ چلایا جاتا ہے۔

اس طرح خون کی معمولی مقدار کا بھی پتہ چل جاتا ہے۔ پاخانے میں خون کی موجودگی

معدے یا آنتوں کی بیماری کو ظاہر کرتی ہے۔

بلغم کی جانچ

Spuntum Examination

بلغم کی جانچ نمونہ، پھیپھڑوں کے فی۔بی۔ای اور پھیپھڑوں کے کیئر میں کرائی جاتی ہے۔

فزیکل جانچ (Physical Exam)

۱۔ مقدار: ۴-۵ رنگ: سرخون:

مائکرو اسکوپک جانچ (Microscopic Exam)

۱۔ بلغم کا گرام اسٹیننگ (Gramstaining) اس کے ذریعے بلغم میں موجود عام بیکٹیریا کی موجودگی کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔

۲۔ بلغم کا کچھر ٹیسٹ (Culture Test) اس میں بلغم میں موجود بیکٹیریا کی مصنوعی طریقوں سے افزائش کر کے نمونہ کی وجہ معلوم کی جاتی ہے۔

۳۔ بلغم کے فی۔بی۔ کے ٹیسٹ: (الف) ایسڈ فاسٹ اسٹیننگ (Acid Fast Staining)

اس کے ذریعے فی۔بی۔ کے بیکٹیریا کی موجودگی کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔



(ب) ٹی بی کے جراثیم کا کچھر ٹیسٹ (Culture Test)

اس میں بلغم میں موجود ٹی بی کے جراثیم کو مصنوعی طریقے سے افزائش کرا کر بائیو کیمیکل طریقوں سے ٹی بی کے جراثیم کی موجودگی کا پتہ چلایا جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ میں تقریباً 8 ہفتے درکار ہوتے ہیں۔

سر۔ بلغم میں کینسر کے خلیوں کی موجودگی کا ٹیسٹ: اس میں بلغم میں مائکرو اسکوپ کے ذریعے کینسر کے خلیوں کو دیکھا جاتا ہے۔



## امراض میں مفید اور مضر غذائیں

مہارے

مفید غذائیں:

سبزیاں، ترکاریاں، تازہ دہن دار پھل، پکنائی و در کیا ہوا دودھ اور دہی۔ پھلے والی دالیں، بھوسی شامل کئے ہوئے آٹے، پتلے شوربے دار سالن جن میں برائے نام مرچ مصالحہ ہو۔ ایسے مریضوں کے لئے مفید غذائیں ہیں۔

مضر غذائیں:

مسند روی، اندیشہ مثلاً مچھلی خصوصاً کھیرے دار مچھلی، جھینگے اور لالہ سٹر۔ اس کے علاوہ آئوڈین اور برومائیڈ وغیرہ کا استعمال، چاکلیٹ، مٹھائیں، روغنی غذائیں۔ گرم مسالوں کا کثرت سے استعمال، خشک میوے اور کافی۔

بالوں کا گرنا

مفید غذائیں:

غذائیں دودھ، بالائی، اندے کی زردی، کلہی، تازہ سبزیاں، خصوصاً بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر، پالک، سباد۔

نظر کی کمزوری

مفید غذائیں:

گاجر، شافم، سبز ترکاریاں، انڈا، دودھ، بالائی۔ کھانے کے بعد سوئف کا استعمال مفید ہے۔



بے خوابی

منفید غذائیں:

مغز بادام، شہد میں، مغز کدو، تخم کشمش، مغز تربوز، مغز کاہو۔

مضر غذائیں:

چائے، کافی، تمباکو

آدھے سرکارو

منفید غذائیں:

شیرے میں ڈوبی ہوئی گرم گرم حبیبیاں، خشک دھنیا۔

مضر غذائیں:

چائے، کچھ غذائیں جن سے الری ہو۔

لکنت

منفید غذائیں:

مغز بادام، کشمش، دودھ یا ۲۱ عدد و مغز بادام، ۲۰ عدد و کشمش، دودھ میں پیس کر پلانا، بھی اچھی تدبیر ہے۔

ڈانسلز۔ ورم لوز تین

منفید غذائیں:

شہوت، مغز اماں۔

مضر غذائیں:

کھنی چیزیں، بہت تیز سرخ مسالے، چکنائی والی اشیاء، پیو تخم، نباتی کاکثریت سے استعمال۔



## دورہ قلب

منفید غذائیں:

نباتی تیل (ناریل کے تیل کے علاوہ)، لہسن۔

مضر غذائیں:

سگریٹ نوشی، کو لیسٹرول پیدا کرنے والی غذائیں۔ زیادہ چکنائی خصوصاً کسی چکنائی اور روغنیاات جو کمرے کے درجہ حرارت پر مجمد ہو جاتے ہیں۔ حیوانی اعضا، مثلاً کلیجی، گردے، مغز، سرے پائے وغیرہ۔ جانوروں سے حاصل ہونے والی چکنائیاں، کھجی، کھن، بالائی، پیڑیہ سب کو لیسٹرول پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

## فشار خون

منفید غذائیں:

ریشے دار غذائیں، اناج کی بھوسی، پھلکے والی دال، سیم کی پھلی، سیب، بند گو بھی، پھول گو بھی، آڑو، مٹر، کیلا، ناشپاتی، خوبائی، گاجر، چشدر، آلو، ٹماٹر، کیٹو۔

مضر غذائیں:

چکنائی والی چیزیں، نمک والی چیزیں مثلاً دہوں میں محفوظ شدہ غذائیں، خشک مچھلی یا گوشت۔

## زخم معدہ۔ السر

منفید غذائیں:

دالوں اور اناج کے پھلکے، مونے اناج مثلاً نمکی، جو ار، جو، ہاجرہ، کچھ پھلوں کے پھلکے مثلاً سیب، ناشپاتی، امرود، جھنجو۔

مضر غذائیں:

تیز مریح مسالے والی غذائیں، بہت زیادہ گوشت عموماً بھنے ہوئے گوشت کا زیادہ استعمال، کثرت سگریٹ نوشی، شراب نوشی، کافی۔



## یرقان

مفید غذائیں:

سیال و رقیق اشیاء، سبزوں کے سوپ، پھلوں کے رس، گنے کا رس، پیتوں والی سبزیاں، مولیٰ۔

مضر غذائیں:

مرغن اور دیر ہضم غذائیں، بازار کی تلی ہوئی غذائیں، گوشت۔

## فیابطس

مفید غذائیں:

آلو بغیر چٹے ہوئے، گندم کا آنا بغیر میدے کا، کرلا، جامن، گوشت مثلاً مرغی، مچھلی اور ہیکر سیاہوا گوشت کھایا جا سکتا ہے۔

مضر غذائیں:

سفید شکر، چادل اور میدہ خصوصیت سے مضر ہیں۔ نم سے کم تھستہ و شکر والی غذا میں منتخب کرنی چاہئیں۔ مثلاً کھجی، پکنا گوشت وغیرہ۔

## سرطان

مفید غذائیں:

بغیر پکنائی کے گوشت، مرغی اور مچھلی، اسی یا مٹھا، کیوبالٹ، ٹریپ فروٹ، آرزو، خرپوزو، تریوزو، پاک، پھول گو بھی، بند گو بھی، گاجر اور شکر قندی مفید ہیں۔

مضر غذائیں:

زیادہ پکنائی والی غذائیں۔



جوڑوں کا درد

مفید غذائیں:

ہزیاں، ترکاریاں، پھلوں کا گوشت، ادرک، لہسن، سورنجان (سب سے مفید ہے)۔

مضر غذائیں:

گوشت، انڈے، کھجی، تلی، گروسے، مغزوپائے، والیس، مٹر، لوبیا، اناج کی بھوسی، میٹھی شراب مثلاً شیری و دبیر۔

یواسیر

مفید غذائیں:

اسپنول، مولی، مولی کے پتے، چولائی، بھوا۔

مضر غذائیں:

مرغن، چٹ پٹی غذا، کثرت گوشت خوری، پیٹنگن، مسور کی دال، ارووی اور ٹیکری کی بٹی ہوئی چیزیں۔

بے اولاد لوگوں کے لئے

مفید غذائیں:

بادام، پستہ، چغوزہ، کھوپڑا، چروٹھی، سیاہ تلس، دال ماش۔